



Ведущая—Татьяна ТЮМЕНЕВА

# Синдром сухого глаза — болезнь цивилизации?

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ВЫНУЖДЕНЫ ПО МНОГУ ЧАСОВ В ДЕНЬ РАБОТАТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Как и многие другие достижения цивилизации, компьютер имеет свои минусы и плюсы. К минусам относится и очень большая нагрузка на зрение, способствующая возникновению и прогрессированию некоторых глазных недугов. И тут первую скрипку играет синдром сухого глаза, знакомый очень и очень многим работникам офисов. На покраснение глаз, жжение, дискомфорт жалуются практически все. Что же делать? О синдроме сухого глаза и его профилактике читателям «ВП» рассказывает Тугихон Насридиновна УМУРЗАКОВА, врач-офтальмолог поликлиники №94.

— Синдром сухого глаза (ксерофтальмия) — это состояние недостаточной увлажненности поверхности роговицы и конъюнктивы вследствие нарушения качества и количества слезной жидкости. Проявлениями синдрома сухого глаза являются жжение и резь, ощущение песка в глазах, слезотечение, светобоязнь, быстрое утомление при зрительной работе, непереносимость сухого и пыльного воздуха.

Главных причин возникновения этого синдрома две.

**ПЕРВАЯ** — снижение секреции желез, которые ответственны за выработку слезной пленки. Оно может возникнуть на фоне общих заболеваний, особенно эндокринных. Для женщин такой причиной может стать климакс.

**ВТОРАЯ** — повышенное испарение слезной пленки, связанное с сидением за компьютером, увлечениями различными гаджетами (мы вглядываемся в экран и перестаем моргать, тем самым нарушая естественное увлажнение глаза). К тому же сам по себе воздух офисного помещения, снабженного кондиционерами, вентиляторами, обогревателями и прочими достижениями бытовой техники, также способствует увеличению сухости глаз. Свою печальную лепту вносит и долгое нахождение в автомобиле.

К появлению синдрома могут привести операции на глазах, некоторые глазные заболевания (например, глаукома). Многие пациенты относятся к этому недугу достаточно легкомысленно, считая его неизбежным дискомфортом и не более того. Между тем прогрессирующий синдром сухого глаза может привести к дистрофическим изменениям в роговице и потребует уже крайне сложного лечения.

При появлении жалоб консультация врача-офтальмолога обязательна. Не забываем о том, что схожие признаки бывают при различных заболеваниях. Поэтому не ставьте сами себе диагноз и не занимайтесь самолечением.



Периодически во время работы (по мере нарастания дискомфорта) закапывайте какой-либо препарат из серии «искусственная слеза».

### СИМПТОМЫ СИНДРОМА СУХОГО ГЛАЗА

1. Ощущение сухости.
2. Чувство дискомфорта на улице в ветреную погоду.
3. Неприятные ощущения при нахождении в помещении с работающим кондиционером.
4. Ощущение жжения, рези, присутствия инородного тела. Часто больные жалуются на то, что в глаза словно попал песок.
5. Растет утомляемость глаз, к вечеру резко снижается работоспособность.
6. Непроизвольное слезотечение. По утрам из глаз может выделяться слизь, имеющая вид нитей.
7. Со временем может развиваться и светобоязнь.

При появлении таких признаков нужно обратиться к врачу-офтальмологу.

### ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА СУХОГО ГЛАЗА

1. Работа в офисе, работа за компьютером. На глаза негативно влияет не только сама работа за монитором, но и кондиционированный воздух, электромагнитные излучения от многочисленных электроприборов.
2. Для женщин — климакс.
3. Некоторые общие заболевания, рассеянный склероз.
4. Ряд заболеваний глаз, в том числе глаукома, недуги роговицы.
5. Операции на глазах.
6. Прием некоторых препаратов, в том числе антидепрессантов и гормональных (включая контрацептивы).