

## Kako naći olakšanje kod suvih očiju?

Suze kontinuirano teku čak i kada ih ne „lijemo“ od tuge ili radosti. Suzni film konstantno prekriva oko i razliva se preko očne jabučice svakih 5 do 10 sekundi - sa svakim treptajem oka. Taj kontinuirani suzni film čine tri sloja : spoljni sloj - tanak lipidni (masni) sloj, vodeni sloj u sredini i mucinski (sluzni) sloj koji direktno naleže na površinu oka. Sve ove tri komponente zajedno sačinjavaju suzni film.

Tanak lipidni sloj je u stalnom kontaktu sa spoljnom sredinom i usporava evaporaciju vodene faze suznog filma, štiti oko. Vodena faza suznog filma sadrži komponente kao što su kiseonik, elementi u tragovima, hranjive materije neophodne za ćelije rožnjače. Da bi suzni film bio ravnomerno raspoređen i da bi dobro prijanjao na površinu oka neophodan je mucinski sloj suznog filma. Kompaktan suzni film prijanja za površinu oka (rožnjače) i konjunktive tako da se ova tkiva na taj način i snabdevaju kiseonikom i neophodnim hranljivim materijama.

Nedovoljna produkcija suznog filma ili njegova prekomerna evaporacija znači da suzni film nije više kontinuirani film, on se prekida na određenim mestima. Kao posledica ovih prekida, vodena faza isparava i ćelije na površini oka pate od nedostatka kiseonika i nutrijenata što vodi ka njihovom oštećenju. Kao posledica takvog stanja javljaju se inflamatorne reakcije, oboljenje koje se zove „suvo oko“. Suštinski problem kod „ suvog oka“ je nedostatak vlage u oku, odnosno oslabljen suzni film.

„Suve oči“ spadaju u jedno od najčešćih oboljenja u oblasti očne medicine. Problem suvog oka može nastati kao posledica brojnih bolesti i stanja: hirurgije oka, raznih reumatska oboljenja, šećerne bolesti, nošenja kontaktnih sočiva, tokom višesatnog rada za računarom ili gledanje televizije, dugotrajnih vožnji (profesionalni vozači ili oni koji zbog prirode posla dugo voze), boravka u suviše zadimljenim, suvim prostorijama uz klima uređaje, kod alergijskog konjunktivitisa, kod žena u menopauzi zbog disbalansa hormona, upotrebe nekih lekova (protiv alergije, depresije, povišenog krvnog pritiska, psihoaktivnih supstanci , kontraceptiva), u starijoj životnoj dobi i dr.

Nakon intervencija na oku oftalmolozi većini pacijenata savetuju adekvatno vlaženje oka. Idealan izbor je primena kapi – veštačkih suza bez konzervansa. Poznato je da konzervansi oštećuju ćelije površine oka i imaju alergijsko dejstvo.