

Informazioni generali sulla **secchezza oculare**



POSSIBILI SEGNI

- ☐ Occhi secchi o lacrimosi
- ☐ Bruciore e prurito
- ☐ Sensazione di corpo estraneo e pressione
- ☐ Arrossamento e gonfiore degli occhi
- ☐ Sensibilità alla luce e affaticamento
- ☐ Palpebre appiccicose (soprattutto al mattino)
- ☐ Visione offuscata

APPROFONDIMENTO

Il film lacrimale idrata, nutre e **protegge l'occhio** da corpi estranei e infezioni. Un film lacrimale stabile è essenziale anche per una visione nitida. **Quando il film lacrimale si altera**, si altera, per una produzione insufficiente di lacrime, di lacrime 'o' per una rapida evaporazione, **la superficie dell'occhio si secca**. Paradossalmente, anche la lacrimazione eccessiva può essere un segno di secchezza oculare. Il corpo cerca di compensare la secchezza aumentando la produzione di lacrime, ma queste solitamente defluiscono senza essere trattenute a sufficienza sull'occhio, senza idratarlo davvero. La secchezza oculare può rappresentare un disturbo significativo, con **un impatto rilevante sulla qualità della vita** del paziente.

POSSIBILI CAUSE



Uso prolungato di schermi

Quando lavoriamo a lungo davanti a uno schermo, tendiamo ad ammiccare meno frequentemente. Questo riduce la corretta distribuzione del film lacrimale sulla superficie oculare, causando secchezza degli occhi più rapidamente.



Cambiamenti ormonali ed età

La produzione di lacrime diminuisce con l'età. Le donne, soprattutto durante la menopausa, sono spesso colpite dalla secchezza oculare.



Influenze ambientali

L'aria secca proveniente da impianti di riscaldamento, condizionatori, correnti d'aria, fumo e polveri sottili irritano gli occhi e causano una più rapida evaporazione del film lacrimale. Anche l'ozono e il fumo di sigaretta sono tra i fattori scatenanti.



Malattie

Condizioni come diabete, disturbi della tiroide, reumatismi o malattie della pelle possono essere associate alla secchezza oculare. Anche la disfunzione delle ghiandole di Meibomio e la blefarite (infiammazione delle palpebre) possono causare secchezza oculare.



Farmaci

Alcuni farmaci, come i beta-bloccanti, gli antidepressivi o la pillola anticoncezionale, possono ridurre la produzione di lacrime.



Lenti a contatto e deficit visivi

Problemi di vista non corretti o l'uso prolungato di lenti a contatto possono aumentare il rischio di secchezza oculare.

5 CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

- 1 Collirio:** utilizzare lacrime artificiali o spray oculari.
- 2 Ammiccamento palpebrale regolare.** Mantieni un ambiente con umidità adeguata
- 3 Evitate** il fumo di tabacco e le correnti d'aria.
- 4** Pulizia e cura delle palpebre
- 5 Pause, aria fresca e attività fisica:** fate delle pause regolari e muovetevi dopo lunghi periodi trascorsi davanti a uno schermo.



Fonti:
BVA e DOG (2019). Raccomandazioni sulla secchezza oculare.
Associazione professionale dei servizi di optometria (2021).
Secchezza oculare nella pratica optometrica.
Raccomandazioni dell'Associazione per la qualità nei servizi di optometria.