



העיניים שלי אדומות, צורבות ומגרדות כל הזמן! כל מה שרציתם לדעת על עין יבשה

מאת: רחל אבען-פדן, אופטומטריסטית, בעלת רשות אופטיקה חזות

גירוד, צריבה בעיניים, אדים פסי, טשטווש ראייה, או נוחות, תחושת גוף זר או חול בעיניים ולעתים דמתה הן טענות נפוצות בקרב רבים. בסקרים רבים סדובר בעין יבשה, אך המטופל אינו יודע זאת. הרופא, האופטומטריסט או הרוקח מונחה את המטופל להשתטש בתחילת דמ羞ות, שיקנה לו הקלה על תסמייל אי-נוחות, ואולי לאורך זמן יטפלו בנזקי היובש לעין. לעיתים הטיפול עוזר ולעיתים לא, ובמקרה זה המטופל חזר לקליניקה ואיתו שבע רצון מהטיפול שקיבל. מה אפשר לעשות?

משתנות, כמו למשל שינויים הורמוניים בגיל המעבר, שהם למעשה בלתי הפיכים. במצב זה, על אף הציפייה הגבוהה להצלחת הטיפול, ייתכן שהטיפול ביווש יהיה לטוח אורך.

הגעת לאיל המעבר? לא צריך לסתוב!

אחד מהגורםים העיקריים לעין יבשה הוא הגיל המבוגר (מעל 50). עם העלייה בגיל נצפית ירידת הפרשת הדמעות והיא מלואה לעיתים בתהליכיים דלקטיבים בעין החיצונית ובשינוו בהרכבת הדמעות. זאת ועוד, נשים הן בעלות סיכון מוגבר לעין היבשה אחרי גיל 50 לעומת גברים, אך לעיתים גם לפני כן. תופעה זו עלולה להופיע אצלן לעיתים בזמן שינויים הורמוניים מסוימים כגון הרירון, הנקה, נתילת גלגולות וניל המעבר. כפי הנראה, תנודות בההורמוניים כגון אנדרוגנים,

יובש בעיניים יגרום במקרים רבים להפרעה באיכות החיים של הסובלים ממנה, בכך שיפוריע לביצוע פעילויות יומיומיות פשוטות, כגון: צפייה בטלוויזיה, עבודה מול מחשב, קריאה, נהיגה בשעות הלילה ועוד. ישנו גורם אחד לעיניים יבשות והם נובעים מסיבות רבות ו מגוונות, ביניהם למשל מחסור בדמעות. עין יבשה תגרום לדוגמא להפרעה בהרכבת הדמעות או לאירועו יתר שלהן, וכך המטופל עלול להרגיש שאין לו דמ羞ות. הבסיס לטיפול ביובש בעיניים הוא שימוש בתחליף דמ羞ות, שמטרתו להקל על התסמיינים ולהעניק למטופל הקללה לטוח אורך, כדי שהיובש לא יפריע להתנהלות בחיי היום-יום. ואכן, ברובם הגדול של המקרים, הטיפול מצלייח. בנוסף, חשוב לא להתעלם מהצד הפסיכולוגי של הטיפול בעיניים יבשות. לעיתים, יובש בעיניים גורם מסיבות שאין

נפוצות הרבה יותר באנשים העובדים מעל ל- 3-4 שעות
סול מסכימים.

מרכיבים חדשים מרגעם אם אתם עלולים לסתובל מיזבש.

אחד הסיבות הנפוצות ליווש בעינים היא הרכבת חדשות
מגע, אשר עלולה לגרום לפיזור לא הומוגני של שכבות
הדמות על פני שטח הקרנית. כאשר אנו ממצמצמים, דמעות
חדשנות נוצרות כל הזמן, על מנת לסייע לנו להישאר
לחאה, בריאה ונינוחה. הרכבת חדשות מגע לאורך זמן עלולה
לגרום להתרחשות אזוריים יבשים על פני קרנית העין, אשר
יגרםו לתחושת יובש ואי נוחות. מחקרים שנערכו לאחרונה
מראים כי כ- 50% ממרכיבי חדשות המגע מרגשים
לפעמים יובש בעיניהם. ואולם מחקרים נמצא כי כ- 17
מיילון אמריקאים סובלים פיווש בעיניהם כתוצאה מהרכבת
חדשנות מגע! התאמת סוג חדשות המגע המתאים ביותר
למרכיב החדשיה, ושימוש בתחליפי דמעות שישפכו לחות
והרטבה לעין, עשויים להקל מאוד על תחושות היובש.

אסטרוגנים, ופרוגסטרון משפיעות לרעה על מערכת יצור
הדםות.

עובדים שעוט מול מסכימים? כדי שתתקראו את זה...

שיומש בטלפון חכמים ובتابליטים מצרייך כתוב קטן
וקריאה ממחרק קרוב מאשר היה מקובל בעבר בעקבית קריאת
חומר מודפס. העומס על מערכת הראייה עלול לגרום לביעות
 uninims וראייה שנקראות CVS (computer vision syndrome)
תסמונת ראיית-מחשב). כאשר אנו חשופים למסכים
במשך שעות רבות, לרוב אנו נשאים באותו תנאי לאורך
זמן, באותו מרחוק מיקוד, מבלי להסיט את המבט. השיפה
מסוכנת למסכים גורמת לירידה בתדירות המצטצ שلنנו,
וכך נגרמת תחושה של התעיפות מהירה של העין, גרד או
צريب, טשטווש ראייה וקושי במקוד. תופעה זו נפוצה עד
כדי כך שכיכום מעל ל- 90% מהאנשים העובדים מול מסכים
פתחיים סימפטומים של תסמנת ראיית המחשב; טשטווש
או כפל ראייה, כאבי ראש וגם יובש בעיניהם. תלונות אלה

