

ULL SEC

L'ull sec és una malaltia crònica i complexa, ja que afecta la superfície ocular, la conjuntiva i les parpelles. Aquesta malaltia afecta majoritàriament gent gran, però actualment, amb l'ús dels dispositius electrònics, s'està veient cada vegada més en gent jove.

La causa principal de l'ull sec és la falta de llàgrima perquè aquesta s'evapora, perquè se'n fa menys de la que s'hauria de fer o perquè la seva composició està alterada per un dèficit de lípids. Qualsevol alteració de la llàgrima, afecta l'agudesia visual.

Composició i funcions de la llàgrima

Pràcticament la totalitat de la llàgrima és aigua, però també hi trobem glucosa, proteïnes (albúmina, globulina, lisozim (que té capacitat antimicrobiana)), mucíl·lags i lípids.

Tots aquests components estan organitzats en capes, la més propera a l'ull és la mucosa i fa la funció de lubricació i humidificació.

La capa intermèdia realitza la neteja, defensa i nutrició de la superfície ocular. Podem dir que realitza la funció bacteriostàtica, desfent les parets dels bacteris amb el lisozim i gammaglobulina. La capa més externa és la que evita l'evaporació de la llàgrima.

Altres funcions que tenen les llàgrimes són absorbir els raigs ultraviolats, humectar el nas i arrossegar cossos estranys al moure les parpelles.

Factors de risc de l'ull sec

Els factors de risc d'aquesta malaltia són:

- ✓ Hormonals – adolescència, menopausa
- ✓ Alteracions de la pell – acne
- ✓ Trastorns al·lèrgics
- ✓ Alguns medicaments, com antidepressius, antihistamínics o anticonceptius
- ✓ Addicció al tabac
- ✓ Haver-se sotmès a una cirurgia ocular, pel tractament de la miopia, hipermetropia o astigmatisme, ja que es produeix una disminució de la sensibilitat de la còrnia
- ✓ Abús de lents de contacte
- ✓ Llegir durant molta estona seguida, ja que es redueix la freqüència del parpelleig i la llàgrima s'evapora més ràpid
- ✓ Edat avançada
- ✓ Seguir un tractament de radioteràpia o quimioteràpia
- ✓ Factors ambientals – aire condicionat, calefacció, ambients secs o molt contaminats, pantalles electròniques

L'ull sec provoca visió borrosa, ull plorós i sensació de tenir un cos estrany dintre l'ull. Tots aquests símptomes afecten la qualitat de vida del pacient, i fins i tot, poden ser incapacitants.

Tipus d'ull sec

Segons el nivell d'afectació hi ha diferents graus d'ull sec:

Aquodeficient – hi ha un dèficit d'aigua en la composició de la llàgrima. Els casos més severos s'associen al Síndrome de Sjögren.

Inflamatori – la inflamació es troba en la majoria de les persones que pateixen ull sec

Evaporatiu – la llàgrima s'evapora molt ràpid. Pot ser degut a que les parpelles no es tanquen del tot

Neurotròfic – hi ha un problema d'innervació que fa que no es produeixi la quantitat correcta de llàgrima. Això fa que no hi hagi lubricació, però a més això no ajuda a la regeneració de la còrnia.

Neuropàtic – hi ha una alteració en la innervació de la còrnia, però es desconeix el mecanisme pel qual això passa

Síntomes

Els símptomes d'aquesta malaltia són sequedat ocular, ull vermell, cansament ocular, llagimeig, sensació de cos estrany dintre de l'ull, irritació, coïssor, fotofòbia i visió borrosa.

En base als símptomes es fa el diagnòstic de la malaltia.

Tractament

És molt important seguir unes mesures i hàbits higiènics adequats, a més de seguir el tractament mèdic prescrit, que intenta restablir la composició de la llàgrima. Això s'aconsegueix amb llàgrimes artificials, sobretot en monodosi, que no contenen conservants. A la nit, també es fan servir pomades.

Les **mesures higièniques i hàbits** són:

- Higiene palpebral, de les parpelles, amb tovalloletes oculars estèrils, per eliminar restes de greix i bacteris.
- Si es fan servir lentilles han de ser toves i d'ús diari, limitant la seva utilització i aplicant un lubricant més sovint
- Evitar la calefacció i aire condicionat, que ressequen l'ambient. En aquest cas, s'haurien d'utilitzar humidificadors
- Reduir el temps davant de pantalles digitals
- Fer descansos visuals cada 20 minuts
- Prendre àcids grassos omega-3, ja que milloren el component lipídic de la llàgrima.

Llàgrimes artificials

Són el tractament base d'aquesta malaltia. Es troben en monodosi o multidosi. Els components són àcid hialurònic i carmelosa.

Sèrum autòleg

Col·liri fabricat a partir de factor de creixement extret del propi pacient, mitjançant la centrifugació del plasma. Presenta bons resultats.

Taps lacrimals

Dispositius que es col·loquen en els conductes lacrimals per bloquejar-los, fent que la llàgrima no pugui sortir. Així l'ull està sempre lubricat i no s'irrita ni inflama.

Prevenió de l'ull sec

Es pot millorar aquesta malaltia amb l'alimentació, ingerint aliments amb omega-3 (peix blau). També és recomanable menjar nous i beure molta aigua.

Un altre factor important en la prevenció és no utilitzar en excés els dispositius electrònics, evitar els ambients carregats i controlar l'ús de la calefacció i aire condicionat.

Es pot afavorir el confort ocular fent servir humidificadors, aplicant lubricants oculars, parpellejar i netejant les pestanyes amb tovalloletes estèrils.