

# Maladii la locul de muncă

## Sindromul ochiului uscat

Sindromul ochiului uscat reprezintă o condiție medicală multifactorială care evoluează cu insuficiența lacrimală, disconfort ocular, diminuarea acuității vizuale, inflamație și anomalii neurosenzoriale. Elementul diagnostic cheie în cazul sindromului de ochi uscat este reprezentat de pierderea homeostaziei filmului lacrimal (incapacitatea glandelor oculare secretorii de a asigura un film lacrimal constant sau evaporarea rapidă a filmului lacrimal) ce determină apariția inflamației și a manifestărilor clinice supărătoare pentru pacient.

Incidența acestei patologii a înregistrat o creștere majoră în ultimele decenii, fapt care atestă importanța factorilor de risc socio-profesionali implicați în apariția sindromului de ochi uscat. **Expunerea prelungită la ecrane afectează calitatea și cantitatea filmului lacrimal.**

Activitățile care necesită un nivel înalt de concentrare, sarcini profesionale efectuate pe laptop/ monitor, angajarea în activități recreative de tipul jocurilor pe calculator, laptop, telefon sau urmărirea de programe TV implică diminuarea numărului de clipiri fiziologice ce determină evaporarea filmului lacrimal cu apariția uscăciunii oculare.

### Ce riscuri are expunerea prelungită la ecrane asupra ochilor?

În afara sindromului de ochi uscat, **expunerea prelungită la ecrane poate asocia o serie de efecte negative asupra sănătății și funcției vizuale** care includ:

- **Oboseala oculară**- care se manifestă prin vedere încețoșată, dureri de cap și senzație de arsură sau durere la nivelul ochilor.
- **Miopie**- scăderea acuității vizuale la distanță.
- **Tulburări ale somnului** - expunerea la lumina albastră emisă de ecrane poate influența ritmul fiziologic, cu apariția tulburărilor de somn manifestate prin insomnie.
- **Fotofobie**- expunerea prelungită la ecrane poate determina sensibilitate crescută la lumina naturală.
- **Degenerescenta musculară**- expunerea prelungită la lumina albastră crește riscul de apariție al degenerescentei musculare, o afecțiune oculară care poate determina pierderea vederii centrale.

### Factori care favorizează apariția

Condițiile de mediu nefavorabile așa cum sunt de exemplu:

- Expunerea la vânt
- Expunerea la fum (fum de țigară, smog)
- Aer condiționat
- Temperaturi crescute cu umiditate atmosferică diminuată

- Anumite patologii oculare determină modificări ale compoziției filmului lacrimal care pot genera apariția sindromului de uscat cu manifestări neplăcute pentru pacient.
- Anumite tratamente medicamentoase care presupun administrarea de antidepresive, antihipertensive, antiaritmice, diuretice, hormoni sau imunosupresoare pot inhiba funcția glandelor lacrimale, cu apariția sindromului de uscat pe durata terapiei.

## **Simptome**

Manifestările care intră în alcătuirea tabloului clinic evolutiv al persoanelor cu sindrom de ochi uscat sunt reprezentate în mod frecvent de:

- Senzația de corp străin sau de nisip în ochi
- Secreții oculare mucoase
- Hiperlăcrimare
- Durere sau senzație de arsură la nivel ocular
- Prurit ocular
- Inroșirea ochilor
- Fotofobie (sensibilitate la lumină)
- Clipire dificilă
- Vedere încețoșată care dispare după clipire.

Sindromul de ochi uscat reprezintă o patologie a carei evoluție poate fi temporară, fiind influențată de anumite condiții meteorologice nefavorabile sau de cantitatea de noxe existente în aerul atmosferic.

Evoluția pe termen lung a manifestărilor asociate sindromului de ochi uscat pot determina apariția complicațiilor așa cum sunt:

- Infecțiile oculare cu diferite tipuri de germeni patogeni
- Leziuni ale suprafeței oculare care determină inflamație cronică, abraziune corneeană, ulcerații și pierderea vederii
- Diminuarea calității vieții
- Dificultăți în desfășurarea activităților zilnice de tipul cititului, scrisului sau șofatului, în special pe timpul nopții.

## **Când este cazul să mergem la medic?**

În situațiile în care manifestările specifice sindromului de ochi uscat persistă pentru perioade îndelugate de timp sau se agravează cu apariția senzației de arsură, durere oculară sau dificultăți de vedere, este necesară prezentarea cât mai rapidă la medicul specialist oftalmolog, în vederea diagnosticării și administrării de tratament în conformitate cu recomandările acestuia.