**Причины возникновения и проявления синдрома сухих глаз**

Шигина Ю.В.

Синдром сухих глаз, dry eye syndrome - это состояние, проявляющееся неадекватным увлажнением роговицы и конъюнктивы.

Он может быть самостоятельной патологией, а также быть одним из основных проявлений определенных заболеваний.

Человека с синдромом "сухих глаз" беспокоят

ощущение инородного тела ("песка") в глазах,

жжение,

зуд,

сухость,

светобоязнь,

быстрая утомляемость при чтении, просмотре телевизора,

боль в глазах.

Синдром "сухих глаз" сопровождается чрезвычайным разнообразием симптомов, у каждого человека жалобы будут свои. Часто жалобы больного с синдромом "сухих глаз" будут казаться другим людям недостаточно обоснованными, так как внешне глаза будут выглядеть почти здоровыми.

Может отмечаться небольшое покраснение конъюнктивы (явления конъюнктивита), иногда в уголках глаз образуются корочки. Синдром "сухих глаз" может наблюдаться у больных с фолликулярным конъюнктивитом, в этом случае на конъюнктиве глаза имеются небольшие бугорки-фолликулы.

Если больного часто беспокоит сухость в глазах, он может их тереть, стимулируя слезоотделение, но это будет приводить к микротравматизации век и развитию их воспаления - блефарита.

Ощущение сухости в глазах усиливается в сухую и ветреную погоду. Такие больные хорошо чувствуют ее изменения. Теплый, влажный воздух нравится их глазам, если в это время не увеличивается его загазованность (это касается крупных городов). Такие люди обычно плохо переносят или не переносят вообще сауны и парные, после их посещения, они отмечают ухудшение состояния.

Что касается того, в какое время суток ощущения сухости в глазах наиболее тягостно, на этот вопрос нельзя ответить однозначно. У одних больных - это будет ночь и раннее утро, у других - вечер.

Женщины с синдромом "сухих глаз" испытывают определенные трудности в наложении на глаза косметики.

Иногда бывает так, что сухость в глазах сменяется слезотечением (на холоде, при ветре, после длительной напряженной работы), что тоже доставляет массу неудобств. Это бывает в тех случаях, когда причиной синдрома "сухих глаз" является не абсолютная недостаточность слезной жидкости, а нарушение ее качественного состава. Другая причина - очень чувствительные глаза.

Наличие синдрома "сухих глаз" приводит к снижению уровня жизни, постоянный дискомфорт в глазах делает людей раздражительными.

Причинами развития синдрома "сухих глаз" могут быть

большая нагрузка на глаза при чтении и работе за компьютером, которые требуют сильной концентрации внимания,

большая загрязненность воздуха (крупные города, работа в пыльных помещениях),

курение,

сухой воздух в помещениях,

ношение контактных линз,

неправильное питание с недостаточным количеством витаминов,

наследственность (это не причина, а дополнительный фактор, который может препятствовать или способствовать развитию синдрома "сухих глаз"),

пожилой возраст,

климакс, менопауза, беременность, кормление грудью (у женщин)

прием некоторых медикаментов (мочегонных, холиноблокаторов, антидепрессантов, контрацептивов (?), каплей от насморка, бета-адреноблокаторов, анальгетиков)

синдром и болезнь Шегрена (синдром "сухих глаз" в рамках болезни),

хронический конъюнктивит - аллергический, хламидиозный (это тоже синдром в рамках болезни).

Слезы защищают наши глаза от высыхания, от микробов, от воздействия пыли и других "загрязнителей". Баланс - смачивание-высыхание глаза очень хрупкий. Нарушить его может множество причин.

Это и повышенная нагрузка на глаза, когда человеку подолгу приходится что-то рассматривать (например, читать текст). Вы могли заметить, если нужно сильно сконцентрироваться (например, для того, чтобы прочитать за короткое время большой объем информации, или для того, чтобы разглядеть мелкие символы), глаза мигают реже. В результате слезная пленка, покрывающая поверхность глаза, успевает высохнуть до того времени, как веки, моргнув, омоют глаз слезой вновь. Особенно плохо для глаз, если они находятся в таком напряжении помногу часов в день, без перерыва. В таком случае развивается синдром "сухого глаза".

Большую нагрузку слезные железы испытывают и в том случае, когда глазам приходится сталкиваться с сильно загрязненной внешней средой - это загазованный воздух больших городов, работа в пыльном помещении, длительное нахождение в местах, где курят. "Грязь" раздражает глаза, кроме того, она может изменять свойства слезной жидкости. Нахождение в сухом и жарком климате (сауне) также неблагоприятно сказывается на глазах - слеза быстро высыхает.

Привести к развитию синдрома "сухих глаз" может ношение контактных линз. Линзы - это чужеродный предмет, глаз "реагирует" на его присутствие, в результате может развиться синдром "сухих глаз". Если он уже налицо, но ношение контактных линз необходимо, следует сократить период их нахождения в глазу по сравнению с обычным. Линзы стоит носить не постоянно, а только в тогда, когда это особенно необходимо. Возможно, Вам придется закапывать в глаза "слезозаменители", но не все, а только те, в аннотациях к которым указано, что входящие в них компоненты не адсорбируются (не впитываются) линзами.

Неправильное питание, недостаток в пище витаминов, особенно А и В2, приводит не только к ухудшению состояния кожи, но и слизистых, ухудшает их трофику (питание).

Если у кого-либо из Ваших родственников были проблемы с глазами, то вероятность возникновения таких проблем у Вас повышается.

С возрастом организм стареет, стареют глаза и слезные железы, количество выделяемой слезной жидкости также уменьшается, ухудшается ее качество. По статистике у 75 % людей старше 60 лет отмечается синдром "сухих глаз"

При приеме некоторых препаратов также может появиться синдром "сухих глаз". Некоторые их них выводят жидкость из организма - это диуретики (мочегонные), другие подавляют секрецию слезных желез (холиноблокаторы - атропин), третьи - изменяют качественный состав слезы (контрацептивы).

При синдроме и болезни Шегрена, поражаются сами слезные железы. Развивается абсолютная недостаточность слезной жидкости. При этом страдает не только количественная, но и качественная сторона слезоотделения, слеза изменяет свой состав и хуже противостоит микробам (в ней снижается количество бактерицидных веществ), хуже смачивает глаз (становится густой и вязкой). Синдром и болезнь Шегрена проявляются также ощущением сухости во рту, в носу, в половых органах, периодически возникающими паротитами (болезненность и припухание слюнных желез), артралгиями (болями в суставах), нарушением лабораторных показателей (наличие в крови высокой СОЭ, ревматоидного и антинуклеарного фактора).

Ощущение "песка" в глазах может наблюдаться при некоторых заболеваниях глаз - при хроническом аллергическом конъюнктивите, хламидийном конъюнктивите. Использование недоброкачественной косметики может приводить как к загрязнению глаза, так и к развитию аллергических реакций.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://gradusnik.ru/>