

L'IMPORTANZA DELL'IGIENE OCULARE QUOTIDIANA

Gli occhi sono un bene prezioso: non tutti, però, sono pienamente consapevoli delle tante necessità e dei pericoli che potrebbero minacciarne la salute.

Molte persone utilizzano le lenti a contatto e gli occhi di quasi tutte le donne sono a contatto con diverse tipologie di cosmetici per la maggior parte della giornata, inoltre tutti noi utilizziamo smartphone, PC e tablet e spesso stiamo molte ore a fissare questi dispositivi digitali, compagni ormai inseparabili della nostra vita quotidiana. Quest'uso protratto spesso diventa causa di **stanchezza visiva**, **occhi rossi**, **bruciore** e **sensazione di secchezza oculare**.

Qualche dato:

1. Utilizzo eccessivo di dispositivi digitali

Nel mondo circa il **90% delle persone utilizza dispositivi digitali** per più di 2 ore al giorno e di queste il **60% per più di 5 ore**.

Spesso, al termine di una lunga giornata, si ha un forte mal di testa, la vista confusa, gli occhi asciutti e molto affaticati, il che rappresenta un segnale del fatto che si è passato troppo tempo di fronte ad un dispositivo elettronico.

È un problema che gli oculisti chiamano **"Computer Vision Syndrome" (Cvs)**, che colpisce la quasi totalità delle persone che trascorrono più di due ore al giorno con gli occhi incollati su uno schermo, che si tratti di un Pc, di un eBook o di uno smartphone.

L'affaticamento visivo potrebbe essere anche tra le cause che favoriscono la progressione della **miopia** e l'insorgere di un disturbo chiamato **astenopia**, una condizione di affaticamento oculare determinato da un eccessivo sforzo della vista.



2. Lenti a contatto e discomfort visivo

a) In Italia, i portatori di lenti a contatto sono circa **4 milioni** e rappresentano il **10% di chi ha difetti visivi**, di questi la metà è under 30.

b) Ricerche recenti confermano che i portatori abituali di lenti a contatto di Italia, USA, Germania e Cina, **in circa il 60% dei casi**, indossa le lenti per più di **otto ore al giorno**.

c) Circa **l'80% dei portatori di lenti a contatto** soffre di affaticamento visivo legato all'utilizzo di smartphone, tablet o altri device per più di due ore al giorno. Comunque, nel 65% dei casi, la lente a contatto è sostituita dagli occhiali da vista per svolgere attività quali leggere, guardare la tv o continuare ad utilizzare i dispositivi digitali a fine giornata. A livello italiano la percentuale di questi ultimi si alza fino al 92%.

d) L'uso intensivo di smartphone, tablet e PC può causare stress agli occhi anche per il **continuo passaggio di messa a fuoco da vicino e lontano**, nonché alterazioni della lacrimazione per un ridotto ammiccamento con conseguenti sintomi da irritazione e infiammazione oculare.

Questa problematica si accentua ulteriormente in chi utilizza lenti a contatto, in particolare in coloro che ne fanno uso per **più di otto ore al giorno**: tale situazione può causare stati infiammatori cronici e maggiore predisposizione a sviluppare **infezioni di congiuntiva e cornea**.



Perché l'igiene oculare è così necessaria

La superficie dei nostri occhi e le nostre palpebre sono ad alto rischio di **contaminazione e proliferazione di batteri ed altri microrganismi**. Questa condizione di vulnerabilità è connessa ad una serie di fattori, primo tra tutti la natura prevalentemente acquosa del microambiente delle palpebre e della superficie oculare.

Spesso, inoltre, si può determinare la presenza di secrezioni troppo grasse, che vanno ad ostruire parzialmente o completamente le **ghiandole di Meibomio**, importantissime nel corretto equilibrio del film lacrimale che riveste, nutre e protegge la superficie dei nostri occhi.

Piccole croste e sostanze cheratinizzate, dovute al normale ricambio cellulare possono poi accumularsi sulle ciglia e sui margini palpebrali.

Detta ostruzione provoca un'eccessiva evaporazione lacrimale, che può concorrere all'insorgenza della sindrome da disfunzione lacrimale, più conosciuta come sindrome da "occhio secco".

La sindrome da "occhio secco" o "**dry eye syndrome**" è una patologia multifattoriale che colpisce il film lacrimale e la superficie oculare e che si può ricondurre a due ipotesi principali: 1) un'inadeguata quantità di lacrime; 2) un deficit nella composizione delle lacrime.

Counseling e raccomandazioni

Il solo lavaggio con acqua e sapone non assicura una pulizia efficace del margine palpebrale.

In tutti i casi in cui è necessaria un'appropriate igiene della zona perioculare potrebbe essere opportuno, al fine di lenire i disturbi e coadiuvare le terapie mediche, utilizzare **specifici presidi medici** che contengono componenti naturali ad azione idratante, lenitiva ed antinfiammatoria e ad azione disinfettante.

Tra questi ritroviamo l'**Acido ialuronico**, normalmente dal corpo umano, sostanza ad azione idratante e umettante, utile per la rimozione di residui presenti sul bordo palpebrale, **Aloe** e **Calendula** ad azione antinfiammatoria e cicatrizzante.

Altre sostanze di natura sintetica possono essere impiegate per le loro proprietà disinfettanti: tra queste la **Clorexidina**, provvista di azione antisettica ad ampio spettro, attiva verso batteri Gram-positivi e Gram-negativi, ed anche verso miceti e protozoi, in grado di ridurre la presenza di agenti infettanti, frequentemente presenti sul bordo palpebrale irritato.



È bene assicurarsi di assumere sempre una giusta quantità di acqua, circa due litri al giorno, al fine di mantenere un **adeguato apporto idrico**. La mancanza di quest'ultimo, infatti, comporta una riduzione della produzione di lacrime.

Infine, soprattutto in ambienti climatizzati, sia in inverno col riscaldamento che in estate con il condizionamento a freddo, è opportuno utilizzare un **umidificatore** per evitare che l'aria divenga troppo secca provocando irritazione oculare.



Alcuni consigli utili dell'AAO (American Academy of Ophthalmology)

- Effettuare visite mediche oculistiche periodiche
- Mantenere una distanza di circa **60 cm** dal monitor del computer, con posizione di sguardo leggermente verso il basso
- Utilizzare eventuali filtri dei dispositivi che ne riducano la luminosità
- Effettuare delle pause seguendo **la regola del 20-20-20** - ogni 20 minuti, fissare un oggetto a 20 piedi (6 metri), per almeno 20 secondi;
- Per chi indossa lenti a contatto per periodi prolungati, alternarle con gli occhiali da vista. E, quando si sceglie la lente dell'occhiale, farsi consigliare da un esperto su quali siano le caratteristiche più adatte alle proprie esigenze. E anche nel caso in cui non vi siano particolari difetti o disturbi della vista, è

importante tenere in considerazione, sotto consiglio dell'oculista di fiducia, l'opportunità di indossare occhiali da riposo.

© Copyright "l'Oculista italiano" – Aprile 2019

L'Oculista italiano

Periodico di informazione scientifica per gli specialisti dell'Eye Care
Web: www.oculistaitaliano.it

Direttore Responsabile

Carmelo Chines
E-mail: carmelo.chines@sifigroup.com

Redazione editoriale

Ada Puglisi
E-mail: ada.puglisi@sifigroup.it
tel. (39) 095/79.22.145
fax: (39) 095/7893435

Editore S.I.F.I. S.p.A.

Via Ercole Patti, 36
95025 Lavinio
Aci Sant'Antonio (CT) - Italia
Web: www.oculistaitaliano.it