

SALUTE. AIMO: IL 90% DI CHI USA PC PER OLTRE 4 ORE AL GIORNO HA 'OCCHIO SECCO'

Publicato il 22 Aprile 2021 di redazione



Categoria: [SALUTE](#)



“DISTURBO PRIMA CAUSA VISITA OCULISTICA. SERVE ADEGUATA ILLUMINAZIONE”

“L'occhio secco è una delle principali ragioni di visita oculistica”. A dirlo è Romolo Protti, consigliere di AIMO, che spiega: “Il sistema della superficie oculare è l'interfaccia tra l'occhio ed il mondo esterno. Esso garantisce la protezione delle strutture oculari, e grazie alla rapidità di adeguamento ai cambiamenti ambientali assicura la qualità della superficie e quindi una visione nitida. La sua alterazione è causa di una malattia, l'occhio secco, patologia complessa e difficile da curare. L'occhio secco è una condizione molto frequente, spesso sotto-diagnosticata, che interessa il 30% della popolazione dopo i 50 anni, a prevalenza femminile. È una malattia cronica, progressiva, che ha un importante impatto nella qualità della vita. Ha un'incidenza più frequente nel sesso femminile per ragioni ormonali, aumenta con l'età per una maggiore osmolarità delle lacrime, è aggravata dall'assunzione di terapie farmacologiche, in particolare gli ansiolitici e antidepressivi, aumenta con presenza di patologie autoimmuni e non per ultimo con le attività lavorative e gli stili di vita”. È noto, intanto, che le persone che utilizzano computer, per motivi personali o di lavoro, spesso lamentano occhi 'stanchi', secchezza oculare, rossore e bruciore, talvolta intensa lacrimazione. “Studi- fa sapere Protti- evidenziano che il 90% degli utilizzatori di pc lamentano questi sintomi, i quali sono più frequenti significativamente in coloro che sono applicati per più di 4 ore al giorno”. La produzione delle lacrime avviene per ammiccamento. L'utilizzo, o meglio l'attenzione che si ha con l'uso di queste apparecchiature- prosegue l'esperto- determina un minor ammiccamento (si sbattono meno le palpebre), ne conseguente minor produzione di film lacrimale ed aumento della sintomatologia da occhio secco”. Un'altra ragione di 'fastidio' conseguente all'uso di queste apparecchiature per i soggetti giovani, minori di 45 anni, è dovuta alla prolungata accomodazione necessaria per vedere da vicino. “Necessario è allora l'uso di lenti correttive se presente un difetto refrattivo da lontano, che sia miopico o ipermetropico- sottolinea Protti- assolutamente ancora più necessario se astigmatico. Ancora necessaria è la correzione del difetto presbiopico dopo i 45 anni”. Ma importante è anche un'adeguata illuminazione della postazione di lavoro. “L'illuminazione eccessiva dell'area circostante il monitor determina infatti una maggior difficoltà di lettura dei caratteri, oltre ad un aumento dell'abbagliamento e possibili riflessi. È importante posizionare lo schermo ad una distanza compresa tra 40 e 100 cm (a seconda delle sue dimensioni)- sottolinea ancora Protti- e ad un'altezza che ne permetta la visione, mantenendo assi visivi inclinati di circa 10-15 gradi verso il basso (top dello schermo poco al di sotto della linea dello sguardo)”. Quanto ai rimedi o alle terapie, l'esperto di AIMO consiglia: “La terapia dell'occhio secco è idratare l'occhio adeguatamente con colliri/sostituti lacrimali ad azione multipla; igiene palpebrale con impacchi caldi; evitare di stare a lungo in ambienti secchi (riscaldamento, aria condizionata) che peggiorano i sintomi; evitare l'esposizione diretta a fonti di aria o di calore; ricordarsi di chiudere gli occhi per qualche secondo quando si legge, si lavora al computer o si è molto concentrati in qualche attività che richiede l'impegno della vista; umidificare gli ambienti in cui si abita e si lavora; evitare l'utilizzo di lenti a contatto finché non si ristabilizza la salute della superficie oculare”. Accanto alla terapia con i sostituti lacrimali, gli oculisti suggeriscono infine anche l'impiego di farmaci per controllare l'infiammazione, come gli “steroidi locali a basso dosaggio utilizzati a cicli”.

