

Síndrome de l'ull sec

Es pot plorar de tristor o de ràbia, però també davant d'una llum intensa, un canvi de temperatura o l'entrada a l'ull d'un cos estrany. Tot i que les llàgrimes s'acostumen a associar a l'expressió d'emocions, la seva funció principal és mantenir neta la superfície dels ulls i protegir-los de les agressions externes. Quan no se'n produeixen suficients, són de mala qualitat o s'evaporen en excés, poden aparèixer molèsties als ulls, com ara picor, coïssor o inflamació, derivades de la síndrome de l'ull sec.

La síndrome de l'ull sec (també coneguda com a queratoconjuntivitis seca o xeroftàlmia) és una malaltia que afecta la superfície ocular i deriva en una mala lubricació de l'ull. Els símptomes poden ser intermitents i aparèixer només quan es realitza una activitat concreta, com ara llegir o utilitzar l'ordinador, o esdevenir crònics i manifestar-se de forma contínua. En funció de la gravetat d'aquests símptomes, la síndrome de l'ull sec pot ser:

- **Lleu o ambiental.** És la més habitual i produeix símptomes ocasionals, normalment deguts a factors ambientals (fum, aire condicionat o calefacció forta) o al fet d'estar moltes hores davant l'ordinador o altres pantalles.
- **Moderada.** Els símptomes són més freqüents i intensos.
- **Greu.** Provoca símptomes invalidants i constants (cada dia i a totes hores), que s'acostumen a associar a malalties sistèmiques (que poden afectar altres parts del cos), com la síndrome de Sjögren o l'artritis reumatoide.

En aquest document es revisen els símptomes, les causes, els factors de risc i tractament i la prevenció de la síndrome de l'ull sec.

La informació proporcionada en aquest article és complementària a les recomanacions del vostre metge o metgessa i en cap cas pretén substituir-les. En cas de dubte, poseu-vos en contacte amb el vostre professional de la salut de referència o truqueu al 061 **CatSalut Respon**.

Quins símptomes produeix?

Els símptomes més freqüents són:

- Llagrimeig.
- Sensació de sorra a l'ull.
- Picor o coïssor a l'ull.
- Excés de mucositat a la superfície de l'ull.
- Irritació de la superfície de l'ull i/o ulls vermells.
- Dificultat per utilitzar lents de contacte (molèsties).

Quins factors n'afavoreixen l'aparició?

El factors que influeixen en l'aparició de la síndrome de l'ull sec són:

- L'edat.
- La menopausa.
- Algunes malalties com la diabetis, l'artritis reumatoide, la síndrome de Sjögren, les malalties de la tiroide i el lupus.
- Un dèficit de vitamina A i d'àcids grassos omega-3.
- L'ús perllongat de lents de contacte.
- Algunes cirurgies oculars (fonamentalment LASIK).
- L'ús d'alguns medicaments: antidepressius, ansiolítics, antihistamínics, diürètics, retinoïdes per a l'acne, etc.
- La blefaritis (inflamació de les parpelles), l'entropi (parpella es plega cap endins) o l'ectropi (parpella es plega cap enfora).

Com es diagnostica?

El diagnòstic de la síndrome de l'ull sec es basa en els símptomes del pacient i les proves oftalmològiques, les quals inclouen, entre d'altres, l'exploració de l'ull, tincions (aplicació d'un colorant) per estudiar l'estat de la superfície ocular i un test per determinar la quantitat de producció de llàgrima, denominat prova de Schirmer.

Com es tracta?

En funció de la causa de l'ull sec, aquests símptomes poden ser o no reversibles.

De manera general no hi ha cura per a l'ull sec, però el tractament permet controlar i millorar els símptomes per evitar les molèsties que comporten.

Les bases del tractament més freqüent són:

1. **Higiene de les parpelles** (higiene palpebral).
2. **Llàgrimes artificials** durant el dia, preferiblement sense conservants.
3. **Ungüents oftalmològics** per la nit, si els símptomes no milloren amb les llàgrimes.

El vostre metge o metgessa us prescriurà un o altre tractament en funció dels símptomes que presenteu.

Es pot prevenir?

Hi ha algunes mesures que poden ajudar a evitar els símptomes de la síndrome de l'ull sec:

- Evitar l'exposició perllongada a ambients amb fum, climatització o calefacció.

- Descansar els ulls de l'exposició a les pantalles (ordinador, televisió, tauletes o mòbils) i reduir la brillantor de la pantalla.
- Parpellejar sovint.
- Utilitzar humidificadors ambientals.
- Dieta rica en omega-3, omega-6 i vitamina A

Bibliografia

Sociedad Española de Oftalmología: <https://www.ofalmoseo.com/patologias-frecuentes-2/ojo-seco/>

Torpy JM, Lynn C, Golub RM. Dry Eye. JAMA. 2012;308(6):632
<https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/1309176>

American academy of ophthalmology <https://www.aao.org/salud-ocular/enfermedades/ojo-seco>

Mayo Clínic <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/dry-eyes/symptoms-causes/syc-20371863>

Dews II: Redefining dry eye
https://www.tearfilm.org/ckfinder/userfiles/files/Stampa_A4%20tfos_fmtoAmericano_4pag_SPA-191018.pdf

Autoria

Grup de treball d'informació sobre medicaments dirigida a la ciutadania.