

L'OCCHIO SECCO IN ESTATE



di **Paolo Levantino**

Farmacista clinico e giornalista scientifico.
Presidente Agifar Palermo e Consigliere nazionale Fenagifar

LA MALATTIA DELL'OCCHIO SECCO È UN DISTURBO MOLTO FASTIDIOSO E FREQUENTE SOPRATTUTTO IN ESTATE, COMPLICI IL CALDO, L'ARIA CONDIZIONATA E IL RIFLESSO DELLA LUCE SOLARE.

Noi farmacisti possiamo svolgere un ruolo chiave finalizzato a quantificare un eventuale disturbo, ricoprendo un ruolo di sorveglianza attiva sul territorio, nell'ottica di individuare situazioni potenzialmente a rischio da sottoporre allo specialista e nei casi

più lievi, evitare la cronicizzazione del disturbo, partendo da semplici consigli da adottare nella vita quotidiana fino all'utilizzo dei sostituti lacrimali.

RED FLAG

Tra i **campanelli di allarme, che necessitano dell'intervento dello specialista**, vi sono:

- **dolore** grave o improvviso in uno o entrambi gli occhi;
- **secchezza della bocca** con altri sintomi di secchezza oculare;
- **insorgenza improvvisa dei sintomi** dopo un determinato evento;
- **gravi disturbi visivi**.

Una volta escluse le red flag, e nei casi lievi, possiamo fornire consigli sullo stile di vita e trattamenti al banco.

CONSIGLI UTILI PER FRONTEGGIARE I SINTOMI DELL'OCCHIO SECCO IN ESTATE

Educare il paziente ad evitare i fattori ambientali può aiutare a migliorare i sintomi dell'occhio secco. **Bisogna ricordare di:**

- **non esagerare con l'aria condizionata**, in quanto riduce l'umidità dell'aria portando ad una rapida evaporazione del film lacrimale e della capacità delle ghiandole di Meibomio di secernere sostanze che impediscono alle lacrime di evaporare troppo rapidamente.
- **Indossare occhiali da sole**, a tutte le età, per proteggersi dai raggi UV e dalle aggressioni esterne.
- **Evitare l'uso prolungato dei dispositivi elettronici**, che riducono l'ammiccamento provocando secchezza.
- **Mantenere un'adeguata idratazione**. Le alte temperature e l'umidità durante i mesi estivi possono aumentare la probabilità di disidratazione. Rimanere idratati è uno degli aspetti più importanti per la salute degli occhi, in quanto senza la giusta quantità di liquidi non si produrrà il film lacrimale necessario.

Infine, per **ridurre gli effetti del cloro e di altri prodotti chimici delle piscine** che possono far evaporare l'acqua del film lacrimale, lasciando l'occhio asciutto e vulnerabile ad irritazioni e infezioni, è bene consigliare di utilizzare colliri lubrificanti prima e dopo il bagno, rimuovere le lenti a contatto prima di nuotare, lavar gli occhi con acqua fresca prima e dopo il bagno.

TRATTAMENTO

L'obiettivo del trattamento dell'occhio secco si concentra sul sollievo sintomatico, attraverso l'utilizzo di lacrime artificiali. Di queste se ne trovano molte in farmacia, ma su quali è bene orientare la scelta?

Che si chiamino lacrime artificiali o sostituti lacrimali è indifferente, ma è bene sapere che riprodurre esattamente la composizione delle lacrime è impossibile, il film lacrimale è un sistema assai complesso e difficilmente riproducibile.

Possiamo però tendere alla miglior forma di approssimazione.

Le lacrime sono un fluido non newtoniano, liquido ma in grado di modulare la propria viscosità. Per questo è bene scegliere sostituti lacrimali che non contengano solo acqua distillata, perché sarebbero troppo semplici. Largo quindi ai viscosizzanti?

Non proprio. Anche gli agenti viscosizzanti come i derivati della cellulosa non sono riconosciuti dai nostri occhi come naturali e tendono ad essere eliminati rapidamente dal sistema di clearance oculare.

Qual è, quindi la sostanza che maggiormente imita il comportamento delle nostre lacrime?

L'acido ialuronico. In particolare, quello ad alto peso molecolare è in grado di avere un comportamento non newtoniano.

Importante anche la sterilità.

Per ridurre al minimo la carica microbica dei prodotti in uso, in alcuni colliri sono presenti dei conservanti.

Tuttavia, tali agenti, interrompono il film lacrimale e ciò può portare ad un peggioramento dell'occhio secco. Va consigliato così o l'utilizzo di **flaconcini monodose** che però spesso non si adattano a terapie protratte nel tempo o **flaconi multidose con sistema COMOD**.

Tale sistema si basa sul principio di sterilità, secondo il quale una sostanza sterile, è tale fintantoché non entra in contatto con l'ambiente esterno.

Assicurare che non entri aria a contatto con la soluzione, significa assicurare che la soluzione si mantenga sterile.

Per questo il sistema comod è un sistema di pompaggio unidirezionale, che emette solo la fuoriuscita del liquido dal flacone, ma non consente al liquido e tanto meno all'aria un ritorno all'interno del contenitore.

È fondamentale infine **consigliare al paziente non solo come utilizzare il trattamento ma anche di rispettare il dosaggio**.

Molti pazienti applicano infatti le gocce solo quando sintomatici.

Questo uso sporadico del trattamento fornirà un sollievo sintomatico temporaneo ma non migliorerà la salute oculare a lungo termine.