

Kuiv silm

Kuiv silm on seisund, mille puhul Teie silm ei tooda piisavalt pisaraid või Teie pisarate koostis ei ole piisavalt hea kvaliteediga ja seetõttu pole silma sarvkest piisavalt niisutatud.

Normaalselt produtseerib Teie pisaranääre kahte tüüpi pisaraid:

- määrdepisar – toodetakse pidevalt silmalau ja silmaümbruse näärmete poolt. Silma katvat pisaratekihti nimetatakse pisarakileks. See aitab hoida Teie silma sarvkesta niiskena, puhtana ja takistab bakterite liigset kasvu. Pisarakile koosneb kolmest kihist – veekihist, limakihist ja rasv- ehk lipiidkihist. Silmade kuivus tekib siis, kui mõnda nendest komponentidest on liiga vähe. Kõige levinum on liiga õhuke veekiht.
- Ärrituspisar e. refleksist põhjustatud pisara võib tingida emotsionaalne meeleliigutus, silmavigastus, trauma, või mõni väline ärritaja (suits, keemiline aine, võõrkeha jne). Refleksist tingitud pisar tekib ka vastusena ärritusele, mida põhjustab kuiv silm. Sellisel juhul kutsub ärritus esile hoopis tavalisest „märjemad“ silmad.

Põhjused

Mõnikord ei ole kindlat kuiva silma põhjust võimalik välja selgitada, kuid enamlevinud põhjused on näiteks:

- Vanus – vanusega väheneb pisarate produktsioon ja/või halveneb pisara kvaliteet.
- Kuiv õhk ruumis.
- Ravimitest antihistamiinikumid, rasestumisvastased ravimid, betablokaatorid.
- A-vitamiini puudus organismis.
- Haigustest näiteks artriit, Sjögreni sündroom, leukeemia
- Silmalaugude probleemide korral võib olla takistatud silmalaugude normaalne sulgemine, mistõttu sarvkest muutub kuivaks.

Sümptomid

- Hõõruv, kraapiv, põletav, võõrkeha tunne silmas. Tunne võib süveneda kui Te loete, juhite autot või vaatate arvutiekraani. Nende tegevuste ajal Te pilgutate oluliselt vähem kordi silmi, ning sarvkest ei saa piisavalt niisutatud.
- Liigne pisaravool.
- Limane eritis silmas.
- Hägune nägemine, mis möödub, kui pilgutate silmi, sulgete silmad või panete kunstpisaraid silma.

Diagnoosimine

Silmaarst küsib Teie käest sümptomeid, üldtervise ja regulaarselt kasutatavate ravimite kohta ning elu- ja töökeskkonna tingimusi (kuiv õhk, konditsioneer, päevavalguslambid jne).

Diagnoosida aitab:

- Schirmeri test – hea imamisvõimega väike pabeririba asetatakse mõneks minutiks Teie alalau võlvi. Testi järgselt on näha kui suures ulatuses on paber imunud pisaratest ehk kui palju pisaraid on tekkinud.
- Vaatlus mikroskoop-pilulambiga. Eelnevalt tilgutatakse Teile spetsiaalseid silmatilku mis sisaldavad kollast värvainet, nägemaks Teie sarvkesta seisundit.

Ravi

Et leevendada ebamugavustunnet silmas ja silma kuivuse eest kaitsta, kasutatakse raviks pisarataolisi silmatilku ehk kunstpisaraid.

Tavaliselt võib panna kunstpisaraid mitu korda päevas ja kindlasti enne magamaminekut. Mõne aja möödudes tilgutamise vajadus väheneb ning edasi tunnete juba ise kunstpisara kasutamise sagedusvajaduse ära.