

## Відкритий захід тижня ЦК клінічних дисциплін на тему: «Синдром сухого ока (ксерофтальмія)»

2 грудня у Павлоградському фаховому медичному коледжі, в рамках тижня ЦК клінічних дисциплін проведено відкритий захід на тему “Синдром сухого ока”. Захід підготували студенти групи СС17-22 під керівництвом викладача офтальмології Бойко Ірини Вікторівни.

Синдром сухого ока (ССО) – це захворювання, яке в останні десятиліття набуває все більшої актуальності. Останні дослідження, які були проведені в країнах Європи продемонстрували, що ця хвороба серед студентів зустрічається частіше, ніж загалом серед інших категорій людей.

Зростаюча кількість часу, проведеного за комп'ютером, використання контактних лінз, вплив несприятливих факторів довкілля – все це сприяє розвитку даної патології. ССО не лише знижує якість життя пацієнтів, але й може призвести до серйозних ускладнень, таких як ерозії рогівки та втрата зору.



Студенти розповіли про основні клінічні прояви ССО, а саме: сухість



кон'юнктиви і рогівки, відчуття печії, свербіжу, стороннього тіла в оці, почервоніння очей, підвищення світлочутливості, нечіткий зір.

Синдром сухого ока (ССО) часто пов'язують з тривалою роботою за комп'ютером. Під час роботи за екраном людина рідше моргає, що призводить до недостатнього зволоження ока. Крім того, блакитне світло, яке випромінюють екрани, може пошкоджувати сльозну плівку та спричиняти запалення. Також недостатнє вироблення сльозної рідини може бути пов'язане з віком, прийомом певних лікарських препаратів, аутоімунними захворюваннями.

На заняттях з офтальмології студентами Павлоградського фахового медичного коледжу було проведено дослідження з використанням спеціальної проби Ширмера, яка дозволяє визначити кількість сльозної рідини, що виділяється за певний проміжок часу.

В результаті проведеного дослідження виявлено зниження вироблення сльозної рідини у 25% обстежених студентів, що вказує на можливість виникнення у них ССО. Всі ці студенти проводять за комп'ютером та з іншими гаджетами тривалий час.

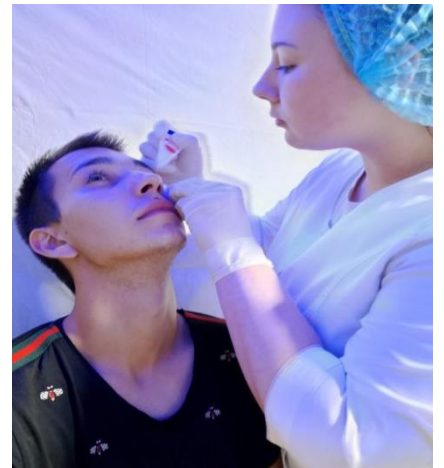
Враховуючи те, що сучасне життя неможливе без використання комп'ютерів та інших гаджетів, важливо знати та використовувати засоби профілактики щодо виникнення ССО.

А саме: обмеження часу роботи за комп'ютером, регулярні перерви при роботі з комп'ютером: кожні 20 хвилин відводити по 20 секунд на відпочинок для

очей, виконання гімнастики для очей, не затримувати моргання, збільшення відстані до екрану: оптимальна – 50-70 см, використання сонцезахисних окулярів у вітряну та спекотну погоду, відмова від куріння, зволоження повітря, застосування очних крапель (штучні сльози).

А якщо ж все ж таки у вас з'явилися симптоми ксерофтальмії, необхідно негайно звернутися до офтальмолога.

Захід пройшов цікаво, динамічно. Студенти під керівництвом викладача поділилися дуже корисною інформацією.



## 5 принципів профілактики синдрому сухого ока

- 1 пийте достатню кількість води
- 2 використовуйте зволожуючі краплі
- 3 не забувайте часто моргати
- 4 не сидіть під направленим на обличчя потоком повітря
- 5 робіть перерви під час роботи