

SaBER Mais

sobre



OLHO SECO



Clínicas Leite

A excelência na saúde, para uma saúde de excelência®

FICHA TÉCNICA

EDIÇÃO

Clínicas Leite, Lda
Ver. 01 / Jan 2016

REDAÇÃO/DOCUMENTAÇÃO

Mariana Coimbra
(Marketing e Comunicação)

OLHO SECO

O que é o “olho seco”?

O “olho seco” é uma situação em que não existe produção de lágrimas em quantidade suficiente. Diz-se também que existe “olho seco” quando, apesar de haver lágrimas em quantidade, estas não têm a qualidade necessária para manter os olhos saudáveis.

O que é importante saber sobre as lágrimas?

As lágrimas não são apenas “água salgada”. Elas contêm vitaminas, minerais, muco e gorduras e é a presença de todas estas substâncias que permite obter lágrimas com qualidade para hidratar, alimentar e lubrificar os nossos olhos.

As lágrimas são produzidas pelas glândulas lacrimais, situadas junto à pálpebra superior de cada olho. Quando pestanejamos, as lágrimas espalham-se e tornam a superfície dos olhos brilhante e transparente – formam um filme lacrimal.

Embora não seja possível distinguir a olho nu, o filme lacrimal tem 3 camadas distintas:

- Uma camada oleosa muito fina, que está em contacto com o ar, e cuja principal função é evitar que as lágrimas se evaporem;

- Uma camada aquosa, intermédia, que assegura a nutrição dos olhos (tem vitaminas e minerais) e protege os olhos de corpos estranhos potencialmente perigosos;
- Uma camada de mucina, que está em contacto directo com a superfície ocular, e que é responsável pela adesão das lágrimas aos olhos para formar uma película protetora transparente.

Quais são os sintomas mais frequentes de “olho seco”?

Sensação de areia nos olhos;
Irritação dos olhos em ambientes com fumo ou ar condicionado;
Ardor;
Comichão;
Dificuldade em suportar a luz (fotofobia);
Olhos vermelhos e dolorosos.

Por vezes, os “olhos secos” ficam muito lacrimejantes. Esta afirmação parece um contrasenso, no entanto é isto mesmo que se passa.

Quando as lágrimas não têm qualidade suficiente para realizar a sua função de forma completa, os olhos entram em sofrimento. Como consequência, há um aumento da produção de lágrimas, na tentativa de compensar a falta de qualidade destas. A certa altura, as lágrimas em excesso deixam de ser absorvidas e acabam por escorrer pela face – os olhos começam a “chorar”. Nos casos mais graves de “olho seco” podem aparecer situações de queratite e pequenas úlceras corneanas.

Como é diagnosticado o “olho seco”?

O diagnóstico de “olho seco” é feito pelo oftalmologista, por intermédio de testes que medem a produção de lágrimas e que avaliam a sua qualidade.

Um destes testes é o teste de Schirmer, que mede a quantidade de lágrimas utilizando uma tira de um papel especial colocada junto ao bordo da pálpebra inferior.

Outro dos testes usado é a coloração da superfície do olho com substâncias que identifiquem o "olho seco".

Para além destes testes, o oftalmologista observa os olhos em aparelhos próprios, que permitem chegar a um diagnóstico definitivo.

Quais são as causas de "olho seco"?

Idade

A idade é uma causa muito importante de "olho seco". A produção de lágrimas diminui com a idade, em ambos os sexos, mas principalmente nas mulheres após a menopausa.

Doenças

Existem várias doenças que podem causar "olho seco", como sejam:

Inflamações oculares (conjuntivite, blefarite);

Artrite reumatóide;

Lúpus eritematoso disseminado;

Síndrome de Sjogren;

Diabetes;

Doenças dos rins ou da tiróide.



Medicamentos

Alguns medicamentos reduzem a produção de lágrimas, tais como:

Pílula contraceptiva;

Diuréticos;

Anti-histamínicos;

β -bloqueantes (medicamentos para o tratamento do glaucoma ou da hipertensão arterial);

Tranquilizantes e antidepressivos.

Condições ambientais

A exposição a ambientes poluídos, ao fumo do tabaco, ao ar condicionado/aquecimento central ou ao vento aumenta a evaporação das lágrimas e pode causar “olho seco”.

Fixação prolongada do olhar

O pestanejar é muito importante para a distribuição das lágrimas sobre a superfície ocular e para a estimulação da sua produção. Sabe-se que pestanejamos muito menos quando estamos muito tempo concentrados a ler, trabalhar no computador, a ver televisão ou a conduzir.



Qual o tratamento para o “olho seco”?

O “olho seco” pode ser controlado com sucesso, desde que sejam seguidas as indicações do oftalmologista, não só em relação aos medicamentos a tomar, mas também aos cuidados a ter para evitar que a situação se agrave.

Assim, se sofre de “olho seco” deve, à partida, evitar permanecer em locais sobreaquecidos ou com ar condicionado, evitar a exposição direta ao vento e evitar ambientes com fumo (o fumo do tabaco, em especial, é um agente altamente perturbador da lágrima).

Para além destes cuidados ambientais, existe o tratamento propriamente dito:

Lágrimas artificiais

O tratamento mais corrente do “olho seco” passa pela utilização de lágrimas artificiais, que substituem as lágrimas naturais em falta, lubrificando e protegendo os olhos, e que devem ser usadas as vezes necessárias para evitar os aparecimentos dos sintomas. As lágrimas artificiais estão disponíveis em frascos conta-gotas e em embalagens individuais (unidoses). As unidoses são especialmente indicadas para “olhos secos” muito sensíveis, nos casos em que seja necessário aplicar lágrimas muito frequentemente (mais do que 6 vezes por dia), e para portadores de lentes de contacto. Quando os sintomas são mais graves pode-se usar lágrimas artificiais em gel ou pomada.

Redução da drenagem

O oftalmologista pode optar por fechar os orifícios de saída das lágrimas (de forma temporária – com silicone ou colagénio, ou de forma permanente – recorrendo a cirurgia ou diatermia) com o objectivo de conservar durante mais tempo nos olhos as lágrimas naturais ou artificiais.

Para terminar, resta lembrar que o “olho seco” não sendo, na maior parte das vezes, uma situação grave é, geralmente, uma situação crónica. Por isso, se tem “olho seco”, deve consultar regularmente o seu médico oftalmologista. Nunca se esqueça que, nesta situação, depende muito de si manter a saúde dos seus olhos... porque eles são um bem precioso!

**Não se esqueça que a
consulta de rotina é a
prevenção da doença!
Por isso, olhe por si, seguindo
rigorosamente os conselhos e o
tratamento que lhe forem
indicados.**

COIMBRA

✉ Estádio Cidade de Coimbra
Rua D. Manuel I, n.º 4
3030-320 Coimbra

☎ (+351) 239 853 450

🕒 2ª a 6ª feira, das 09h00 às 18h00

📍 40° 12' 06.7" N | 8° 24' 27.4" W

LISBOA

✉ Edifício Écran, Rua Sinais de Fogo, n.º 6
Entrada por: Alameda dos Oceanos, 11
Parque das Nações, 1990-196 Lisboa

☎ (+351) 218 939 030

🕒 2ª a 6ª feira, das 09h00 às 18h00

📍 38° 45' 21.58" N | 9° 05' 49.03" W



 /ClinicasLeite

 /ClinicasLeite

 /ClinicasLeite

@ geral@clinicasleite.pt

 www.clinicasleite.pt