



Kontaktlencse-viselés és szemszárazság

Mit lehet ellene tenni?

AZ UTÓBBI ÉVEKBEN EGYRE TÖBB EMBER VÁLASZTJA A KONKATLENCSET A SZEMÜVEG HELYETT, MIVEL KÉNYELMESEBBNEK ÉS ESZTÉTIKUSABBNAK TARTJA. AZONBAN A KONKATLENCSE VISELÉSE SZÁMOS KIHÍVÁSSAL JÁRHA, KÜLÖNÖSEN A SZEMSZÁRAZSÁG TÜNETEINEK MEGJELENÉSE ESETÉN. A SZÁRAZSZEM-SZINDRÓMA EGY GYAKORI ÁLLAPOT, AMELY KÉNYELMETLENSÉGET, ÉGŐ ÉRZÉST ÉS AKÁR HOMÁLYOS LÁTÁST IS OKOZHAT, KÜLÖNÖSEN AZOKNÁL, AKIK NAPI SZINTEN HOSSZABB IDEIG VISELNEK KONKATLENCSET. A SEMMELWEIS EGYETEM SZEMÉSZETI KLINIKÁJÁN DOLGOZÓ DR. TAPASZTÓ BEÁTA TÖBB ÉVTIZEDES TAPASZTALATTAL RENDELKEZIK A SZEMÉSZETI BETEGSÉGEK DIAGNOSZTIZÁLÁSÁBAN ÉS KEZELÉSÉBEN, ÉS KÜLÖNÖS FIGYELMET FORDÍT A KONKATLENCSE VISELÉSÉVEL KAPCSOLATOS PROBLÉMÁKRA. A VELE KÉSZÜLT INTERJÚ SORÁN RÉSZLETESEN KITÉRT ARRA, HOGY MILYEN TÉNYEZŐK VEZETHETNEK A SZÁRAZ SZEM TÜNETEINEK KIALAKULÁSÁHOZ A KONKATLENCSET VISELŐK KÖRÉBEN, VALAMINT MILYEN MEGELŐZŐ LÉPÉSEKET TEHETÜNK EZEK ENYHÍTÉSÉRE.

Az elmúlt néhány évtizedben a kontaktlencsék viselése jelentős növekedést mutat, köszönhetően a technológiai fejlődésnek és a fogyasztói igények változásának. A kontaktlencsék eredete a 19. század végére nyúlik vissza, de csak a 20. század második felében jelentek meg a látáskorrekció területén, amikor elkészültek az első kemény, gázáteresztő lencsék. Már ezek a lencsék is előrelépést jelentettek, mivel nem akadályozták a szem oxigénellátását, ami jóval kényelmesebb viselést eredményezett, de az igazi áttörést végül az 1970-es évek hozták meg, amikor bevezették a lágy kontaktlencsákat. Ezek a lencsék hidrogél anyagból készültek, ami nagyobb kényelmet és rugalmasságot biztosított a viselők számára, így hamarosan széles körben elterjedtek. Az 1980-as és 1990-es években a piacon megjelentek az eldobható kontaktlencsék is, amelyek még kényelmesebb és higiénikusabb alternatívát nyújtottak a felhasználóknak, mára pedig a kontaktlencse viselése a mindennapi élet szerves része több száz millió ember számára.

Az eldobható kontaktlencsék megjelenésével a lencsehasználat forradalmasodott. A korábbi évtizedekben a kontaktlencsék hosszabb kihordási idejűek voltak, rendszeres tisztítást igényeltek, ami időigényes és kényelmetlen folyamat volt. Az eldobható lencsék, amelyeket naponta vagy havonta lehet cserélni, sokkal egyszerűbbé tették

a karbantartást, és csökkentették a fertőzések kockázatát is. Ez a változás eredményezte azt is, hogy egyre több ember választja a kontaktlencsét a szemüveg helyett. Emellett a technológia fejlődése lehetővé tette a speciális lencsék kifejlesztését is, például a bifokális vagy multifokális lencsákat, amelyek különböző látási problémákat tudnak korrigálni. Az új anyagok, mint például a szilikon-hidrogél, tovább növelték a lencsék kényelmét és viselhetőségét, mivel még jobb oxigénáteresztést biztosítanak, és még kevésbé szárítják a szemet - habár ez sajnos a mai napig visszatérő probléma, ahogy arra Tapasztó doktornő is kitért.

A szemszárazság, mint a kontaktlencse-használók körében jelentkező egyik leggyakoribb panasz, jelentős hatással van a lencsék hosszú távú viselésére. Az epidemiológiai adatok alapján a kontaktlencse-használók körében a szemszárazság előfordulása tizenkétszer magasabb, mint a lencsét nem viselők esetében. E problémát súlyosbítja, hogy a szemszárazság miatt a kontaktlencse viselése gyakran annyi panaszt okoz, hogy a lencseviselés felfüggesztéséhez vezet. A kutatások és klinikai tapasztalatok szerint a kontaktlencsét viselők 10-50%-a abbahagyja a lencsék használatát az illesztést követő három éven belül, ami jelentős részben a szemszárazság által okozott kényelmetlenségnek köszönhető.

A leggyakoribb tünetek, amelyek hozzájárulnak a kontaktlencse viselésé-

nek elhagyásához, az idegentestérzés és a nap végére fokozódó szemszárazság érzése. Az idegentestérzés gyakran azt jelzi, hogy a lencse nem illeszkedik megfelelően, vagy hogy a szem felszíne irritált. A szemszárazság miatt kialakuló kényelmetlenség és irritáció gyakran fokozódik a nap előrehaladtával, ami jelentősen csökkenti a kontaktlencse viselésével járó komfortérzetet. Továbbá, az ilyen tünetek jelentkezése esetén sok esetben a lencsék eltávolítása sem szünteti meg teljesen a panaszokat, ami további kihívások elé állítja a kezelést.

Tapasztó doktornő arra a kérdésre, hogy milyen tényezők vezetnek a szemszárazság kialakulásához, és hogy miért jelentkezik ez a panasz különösen a kontaktlencse-viselők körében, egy szemléletes példával válaszolt: a kontaktlencse behelyezését a könnyfilm vizes fázisaiba úgy kell elképzelni, mintha egy felfújható kerti gyermekmedencébe behelyeznénk a családi autót. Az arányok miatt a könnyfilmben a lencse instabil viszonyokat hoz létre, ami a párolgás fokozódásához, az ozmózis növekedéséhez, és gyulladásos mediátorok felszaporodásához vezethet. Ezek a mediátorok károsíthatják a kehelysejteket, ami miatt a termelt mucinréteg elégtelen lesz, így nem tudja megfelelően kötni a könnyfilmet a szemhez, ami tovább fokozza a stabilitás problémáját.

A szaruhártya felszíni epithel sejtjei is károsodhatnak, ami gyulladást és ir-

ritációt okoz. Az elégtelen védelem és a gyulladásos válasz következtében a szemszárazság tünetei súlyosbodhatnak, így a kontaktlencse viselése során tapasztalt kényelmetlenség és látásromlás gyakori problémává válik. A kontaktlencse viselése és a Meibom-mirigyek diszfunkciója vagy működésük teljes kiesése (dropout) közötti összefüggés az utóbbi években került a figyelem középpontjába. Ezek a mirigyek a szemhéjak belső peremén helyezkednek el, és a könnyfilm külső lipidrétegének termeléséért felelősek, amely megakadályozza a könny túlzott párolgását. Ha ezeknek a mirigyeknek rossz a minősége, vagy mennyisége, vagy elzáródnak, a könnyfilm lipidrétege meggyengül, ami a könny fokozott párolgása révén szemszárazságot eredményezhet. Kutatások kimutatták, hogy a kontaktlencse viselése hozzájárulhat a Meibom-mirigyek fokozatos károsodásához, ami hosszú távon a mirigyműködés teljes kieséséhez vezethet. Ennek hátterében a lencse által okozott mechanikai nyomás, valamint a lencsék viselése által kiváltott gyulladásos folyamatok állhatnak, amelyek mind hozzájárulnak a mirigyek elzáródásához és sorvadásához. A Meibom-mirigyek károsodása nemcsak kényelmetlenséget okoz, hanem hosszú távon súlyosabb szemészeti problémákhoz is vezethet, például a szemfelszín krónikus gyulladásához és a könnyfilm stabilitásának tartós károsodásához. Ennek következtében a kontaktlencse viselése jelentős kockázati tényező lehet a Meibom-mirigy diszfunkció és annak súlyosabb következményei szempontjából.

A kontaktlencse-viseléshez kapcsolódó rövid távú veszélyek közül elsődlegesen a mechanikai sérülések emelendők ki. Ezek a sérülések gyakran akkor jelentkeznek, amikor a lencsét behelyezik, eltávolítják, és ez a szemfelszín, különösen a hámréteg mikrotraumáit okozhatja. Az ilyen mikrotraumák a szaruhártya felületén eróziókhöz vezethetnek, amely elsődleges forrása lehet a mikrobás fertőzéseknek. Hosszú távon a kontaktlencse viselése következtében kialakuló szemszárazság, a szemfelszíni hámréteg vékonyodása, valamint

a hámréteg denzitásának csökkenése jelentős problémákat okozhat. Ezen problémák mellett a limbalis őssejtek migrációja, amely a szaruhártya regenerációját szolgálja, szintén zavart szenvedhet. A limbalis őssejtek a szaruhártya peremén helyezkednek el, és kulcsszerepet játszanak a hámréteg folyamatos megújulásában – ha ezek a sejtek nem tudnak időben eljutni a szaruhártya középső területeire, a hámréteg megújulása késlekedhet, ami hozzájárulhat a szaruhártya idő előtti öregedéséhez és további irritációkhoz.

A kontaktlencsék hatással vannak a szaruhártya mélyebb rétegeire is, például a stromára, ahol a denzitás csökkenése és a réteg vékonyodása alakulhat ki. A lencse viselése miatt csökkenő oxigénellátottság (hipoxia) ödémához vezethet, amely fokozott duzzanatot és kellemetlenséget okozhat. A hipoxia hatására növekszik a keratociták és a Langerhans-sejtek száma is, amelyek gyulladásra utalnak. A legbelső szaruhártya rétegek is érintettek lehetnek: a szaruhártya endotélsejtjeinek polimegetizmusát (az egyes sejtek méretének variabilitása) és polimorfizmusát (a sejtek formájának változékonysága) válthatja ki. Ezek a változások rontják a szaruhártya struktúráját és funkcióját, valamint hozzájárulhatnak a látás minőségének csökkenéséhez és a szemészeti problémák hosszú távú kialakulásához.

Ezek a különböző hatások számos konkrét szemészeti kórkép kialakulásához vezethetnek. A szemszárazság miatt a szemfelszín epiteliopátiája alakulhat ki, amely a szaruhártya felszíni sejtjének károsodását jelenti, és hozzájárulhat a szemfelszín pontozottságához is, amit a szemfelszín egyenetlen hidratációja okoz. Továbbá, a szemszárazság és a kontaktlencse viselése következtében kialakulhat steril gyulladás is, mint például a keratitis punctata superficialis. Ez a betegség a szaruhártya felszíni pontszerű gyulladásos elváltozásait jelenti, és néha enyhe fájdalommal, látásromlással és enyhe vörösséggel járhat.

Súlyosabb esetekben fekélyek is kialakulhatnak, amelyek lehetnek sterilek, vagy mikrobák által okozott gyulladások. Ezeket a problémákat a kóroko-

zóknak megfelelően célzottan kezeljük, de a megelőzés az elsődleges. A megfelelő kontaktlencse-higiénias gyakorlatok betartása, a lencsék rendszeres cseréje és a szemorvosi ellenőrzések rendszeres elvégzése jelentősen csökkentheti a szemszárazság és a kapcsolódó szövődmények kialakulásának kockázatát.

A szemészeti szövődmények megelőzése kiemelkedő jelentőségű, mivel a kezelés gyakran kihívásokkal teli és súlyos esetben hosszú távú eredmények is szuboptimálisak lehetnek. A szemszárazság és a kontaktlencse-viselés következtében kialakuló szemészeti problémák kezelése bonyolult és időigényes folyamat, amely gyakran nem vezet teljes gyógyuláshoz. A szaruhártya mélyebb rétegeiben kialakuló elváltozások esetén a gyógyulás lassú és a következményes látásproblémák kockázata is magas.

A prevenció terén egyfelől fontos a már említett Meibom-mirigyek állapota: ezek működését, denzitását a szemhéjak melegítésével és masszírozásával lehet elősegíteni. A szemhéjak napi rendszeres melegítése, például meleg borogatások alkalmazásával, javíthatja a Meibom-mirigyek működését, mivel a hő hatására a mirigyek által termelt lipid folyékonyabbá válik, és a szemhéjak masszírozása révén kiüríthető, amely segíti a minőségi és mennyiségi javulását. A megfelelő mirigyműködés biztosítja a könnyfilm lipidrétegének épségét, ami hozzájárul a szem hidratáltságának fenntartásához. Emellett a diétás megközelítések is hasznosak lehetnek: az omega-3 zsírsavakban gazdag ételek, mint a lazac, dió, chia mag és lenmag, segíthetnek javítani a könnyfilm minőségét és csökkenteni a gyulladást. A rendszeres hal- és magfogyasztás elősegíti a Meibom-mirigyek egészséges működését, mivel az omega-3 zsírsavak elősegítik a lipidtermelést és csökkentik a gyulladást, amely a száraz szemek gyakori oka lehet.

További lehetőség a műkönnyek használata, amelyek segíthetnek stabilizálni a kontaktlencse által megbontott könnyfilmet. A műkönnyek közül az alacsony toxicitású tartósítószerrel rendelkező,

polimerizált vagy gyorsan lebomló tartósítószert tartalmazó, illetve a tartósítószer nélküli készítmények előnyben részesítendőek, mivel ezek csökkenthetik a szemfelszín irritációját.

A kontaktlencse anyagának változtatása is jelentős javulást hozhat. Jelenleg elérhető olyan hidrográdiens lencsék, amelyek centrális részében magas víztartalmú szilikon-hidrogélt tartalmaznak, míg a felületük még nagyobb víztartalommal rendelkező hidrogélből készült. Ezek a lencsék jó oxigénáteresztő képességgel rendelkeznek, és a hidrogénburok segíti a könnyel való érintkezést. Továbbá, ha a kontaktlencse viselője naponta kevesebb időt használja a lencséjét, vagy ha napi el-

dobható lencsét választ, amelyek új, friss lencsét biztosítanak minden nap, az szintén segíthet a szemszárazság csökkentésében.

Ezen kívül, a kontaktlencsék tisztításához használt oldatok is fontos szerepet játszanak. A hidrogénperoxidos rendszerek, amelyek a tisztítóanyagot sóoldattá bontják le, és a szemfelszínre egyáltalán nem gyakorolnak káros hatást, szintén segíthetnek a szem egészségének megőrzésében. A rendszeres ellenőrzés és az orvosi ajánlások betartása mellett ezek a módszerek jelentősen hozzájárulhatnak a kontaktlencse-viselés során fellépő szemszárazság kezeléséhez és a szemfelszín védelméhez.

A kontaktlencsék elterjedése az utóbbi évtizedekben a technológiai fejlődésnek köszönhető, azonban a viselésük számos kihívással járhat, mint például a szemszárazság. Ez a probléma jelentős hatással van a lencsék kényelmére és a látás minőségére. A szemszárazság kezelése és megelőzése érdekében különböző megközelítések állnak rendelkezésre, amelyek célja a szem egészségének fenntartása és a kényelmetlenség csökkentése. Az egyéni igényekhez igazodó megoldások és rendszeres orvosi ellenőrzések révén a kontaktlencse viselése során jelentkező problémák kezelhetőek, hozzájárulva a szemszárazság hatékonyabb kezeléséhez és a viselési élmény javításához.

Jávorkúti Ádám dr.

A szakmai cikk tartalma kizárólag az előadó önálló szakmai álláspontját tükrözi, és nem tekinthető az Alcon Hungária Kft. részéről közzétett szakmai, vagy egyéb tájékoztatásnak, állásfoglalásnak.

A használattal kapcsolatos információk, valamint a szükséges óvintézkedések, figyelmeztetések és ellenjavallatok megismerése érdekében olvassa el a használati útmutatót. Amennyiben termékünkkel kapcsolatban nem várt hatás lépne fel, kérjük azt késedelem nélkül az alábbi e-mail címre jelentse be: QA.Complaints@alcon.com.

Alcon Hungária Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.

© 2024. Alcon Inc. HU-DEOH-2400007