

Occhio secco: visite gratuite in ospedale

Pubblicato: Venerdì 3 Maggio 2019



Si svolgerà tra l'8 maggio e il 14 giugno la campagna di prevenzione dell'occhio secco.

La struttura di oculistica dell'**Ospedale di Circolo**, diretta dal prof. **Claudio Azzolini**, aderisce anche per quest'anno all'iniziativa, come ormai tradizione.

I cittadini interessati a sottoporsi ad una visita a scopo preventivo possono prenotarsi al sito www.centroitalianoocchiosecco.it.

«Tutti i fattori in grado di alterare il nostro film lacrimale, sia quantitativamente che qualitativamente, sono potenzialmente causa di Sindrome dell'Occhio Secco. – spiega il prof. Azzolini, che è anche docente all'Università dell'Insubria – **I nostri occhi risentono del nostro stile di vita.** In particolare insonnia, fumo, alcool e una dieta sbilanciata favoriscono l'insorgenza di secchezza oculare, così come l'esposizione a temperature estreme, ad un particolare tasso di umidità, all'inquinamento».

Anche i nostri occhi, infatti, risentono dei cambiamenti climatici e pertanto **vanno protetti con appositi occhiali** dall'eccessiva esposizione alla luce, al vento e alla polvere e **vanno spesso lubrificati con lacrime artificiali** se soggetti a temperature estreme (i sintomi dovuti a secchezza oculare sono molto più accentuati in inverno o in estate secondo studi condotti in Europa e U.S.A.) o a scarsa umidità dell'ambiente.

Questo vale sia per chi lavora o pratica sport all'aperto, sia per chi ha occhi molto sensibili o presenta patologie a carico della superficie oculare. Anche l'inquinamento, e in particolare l'incremento della concentrazione di polveri sottili, è correlato con una sempre maggiore incidenza di Sindrome dell'Occhio Secco nella popolazione.

«È stato dimostrato – prosegue Azzolini – che la **popolazione residente nelle grandi città** ha una possibilità di soffrire di Sindrome dell'Occhio Secco **che è di tre, se non di quattro volte superiore a quella della popolazione residente in aree rurali**».

Le particelle inquinanti si depositano infatti sulla superficie oculare causando l'attivazione di pericolosi processi infiammatori che hanno come conseguenza un grave danno alle nostre ghiandole lacrimali e alla superficie oculare: «In particolare causano una rottura della barriera formata dalle cellule dell'epitelio corneale con rischio di ulcerazione della superficie anteriore dell'occhio e conseguente insorgenza di forte dolore e scarsa visione».

Anche negli **ambienti chiusi, poco ventilati, con illuminazione non idonea**, si possono generare polveri, muffe e funghi microscopici estremamente pericolosi per la nostra salute.

«La Sick Building Syndrome (SBS) è una sindrome caratterizzata da un malessere diffuso (**bruciore agli occhi, al naso e alla gola, difficoltà respiratorie, ipersensibilità e iperreattività**) che colpisce chi frequenta ambienti chiusi con ventilazione e illuminazione non idonee – spiega ancora Azzolini – e sparisce non appena si esce all'aria aperta. Una prolungata esposizione a monitor o smartphone infatti, come spesso capita nella quotidianità di chi abita nel mondo occidentale, causa un'accentuata evaporazione del film lacrimale dovuta a una minor frequenza del fisiologico ammiccamento delle nostre palpebre e porta quindi a una secchezza oculare che può diventare cronica e provoca sensazione di occhi stanchi, arrossamento, sensazione di corpo estraneo, bruciore e dolore oculare, calo della vista. Umidificatori elettrici, frequenti ricambi d'aria, una puntuale pulizia dei filtri dei climatizzatori, una corretta illuminazione dell'ambiente, una lubrificazione frequente degli occhi con lacrime artificiali, distogliere periodicamente lo sguardo dal PC e guardare in lontananza (**regola del 20-20-20: ogni 20 minuti porre lo sguardo per 20 secondi su qualcosa almeno a 20 piedi da noi, circa 7 metri**) sono accorgimenti necessari per evitare una fastidiosa e pericolosa secchezza oculare».

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it