

Ulls irritats i tornada a la feina

La sensació d'ulls irritats podria ser la punta d'un iceberg que amagui una altra malaltia

Quan s'han acabat les vacances i la majoria ja hem retornat a la feina, un dels temes que reapareix, cada any, es el síndrome *postvacances* (que jo no he acabat de tenir mai clar), però el que sí és cert és que la tornada a la feina és dura, tot i que sempre ens queda el consol de pensar que si la tornada és dura deu ser que hem tingut unes bones vacances i que hem desconnectat i, bé. Deixem-ho aquí.

La qüestió és que, en l'època de tornada a la feina, els oftalmòlegs solem tenir moltes consultes sobre els ulls irritats i, això, sí que sabem el que és. La majoria de vegades s'hi associen diversos factors: canvis en els horaris, matinar més i dormir menys, factors de pol·lució propis de la ciutat, el retorn a les pantalles d'ordinador i, molt especialment, els sistemes d'aire condicionat.

El factor dels horaris també el deixarem de banda, ja que cadascú es pot ordenar el dia de la manera que li convingui, però sempre recordant que és important fixar-se una certa disciplina, especialment pel que fa al nombre d'hores destinades a dormir, i no solament pel que fa a la durada sinó també a la qualitat del son, i també als aspectes relacionats amb la dieta i a l'exercici físic.

Factors contraproductius

El factor pol·lució és complex i, ara per ara, no hi podem fer gaire res. Als qui ens toca viure en les grans ciutats, hem de conviure amb aquesta situació. Tot i que,



Cal tenir cura amb la pantalla de l'ordinador.

Es calcula que, en una gran ciutat, 3 de cada 10 persones pateix d'alguna alteració de la superfície ocular i té els ulls irritats

Hem d'acudir a l'oftalmòleg quan, tot i haver-hi aplicat els tractaments convencionals, no desapareixen les molèsties als ulls

podem recordar, als qui vagin en moto i duguin casc integral, que vagin amb la visera baixada ja que, a banda de més seguretat, ofereix una mica més de protecció contra les emissions del CO₂ de vehicles de motor d'explosió, i ens evitarà algunes molèsties innecessàries.

Les pantalles d'ordinador, un altre dels punts calents, no són nocives per si mateixes, ja que a les distàncies que se sol treballar sembla que no hi ha evidències de radiacions perilloses. El problema amb les pantalles està en el fet que, en haver de fixar la vista, no parpallegem prou i es ressequen

els ulls, un efecte que sol anar acompanyat de molèsties en les cervicals originades per una situació incorrecta davant la pantalla.

Recordem que l'ideal és que estiguin separades del cos tot el llarg del braç i que estiguin situades per sota del pla horitzontal que marquen els ulls. Amb un angle de 30° entre aquest pla i la línia de la mirada, per als més puristes.

Deixo l'aire condicionat per al final perquè és el més important. En les nostres latituds, al setembre encara fa caloreteta i en les ciutats on el nivell d'humitat és alt, solem posar l'aire condicionat, una cosa que per si mateixa no té perquè ser dolenta si la sabem

controlar. El problema venen quan se n'abusa i passem moltes hores en un recinte tancat, exposats a un grau d'humitat baix. La pel·lícula llagrimal es desfà abans de temps (8 o 10 segons) i la superfície de l'ull es resseca.

Al començament, aquest procés ens passa desapercbut i únicament quan la superfície ocular comença a deteriorar-se, és quan s'inicia la simptomatologia. Ja no cal dir que, aquelles persones que ja tenien un dèficit de llàgrima, són les que més fàcilment desenvoluparan aquestes molèsties.

Recordem que les dones d'edats superiors als 45-50 anys, ja tenen una menor secreció de llàgrima i, si prenen medicacions de tipus antidepressius o per dormir, o bé (tant els homes com les dones) si tenen alguna disfunció de la tiroïdes, encara se'ls agreuja més la falta de llàgrima.

Síndrome de l'ull sec

La llàgrima és com l'oli en una màquina, serveix per lubricar, ajuda a mantenir humida la superfície ocular i que la parpella hi llisqui suaument per sobre. Si l'hi falta llàgrima, se'n resseca la superfície i la parpella va *rascant* la còrnia, tot provocant un microtraumatisme que ocasiona aquestes molèsties característiques de tenir com sorra als ulls, pesantor de parpelles i visió borrosa, que fa que ens freguem els ulls per tornar a veure-hi bé. Això, juntament amb l'aspecte d'ulls enrogits, és el que forma el quadre típic d'irritació ocular.

La majoria de vegades ens sembla que això no és gaire important i

Les pantalles d'ordinador han d'estar separades dels ulls un mínim de la distància de tot el braç i han d'estar per sota del pla horitzontal de la mirada

L'abús d'aire condicionat pot provocar que la pel·lícula llagrimal es desfaci abans del temps normal (8 o 10 segons) i que, per tant, la superfície de l'ull es ressequi

que ja ens passarà, però el millor és sempre consultar un especialista. Primer perquè, si ens ho solucionem ràpid, deixarem de tenir molèsties –que sempre és d'agrair– i, en segon lloc, perquè, probablement, estem iniciant un quadre *Síndrome d'ull sec*, aïllat o associat a altres problemes sistèmics, la qual cosa ja no és tan banal.

Aquest síndrome, que es caracteritza per l'afectació de la glàndula llagrimal, el produeix un infiltrat inflamatori que la va destruint i la conseqüència més important és la reducció en qualitat i quantitat de la llàgrima, la qual cosa ocasiona la sequedat de la superfície ocular.


Els problemes s'agreugen si, a més, hi ha alteracions en les glàndules de les parpelles, les glàndules de Meibomio, encarregades de segregare lípids, la part grassa de la llàgrima, que n'evita una ràpida evaporació.

Acudir a l'especialista

Gairebé sempre aquesta situació

es tracta evitant els factors que la causen i amb l'aplicació de llàgrimes artificials; però no sempre és tan senzill.

Es calcula que, actualment, en una gran ciutat, 3 de cada 10 persones té alguna alteració de la superfície ocular, *ulls irritats*, per canvis en la llàgrima i pel fet que els factors desencadenants citats, com ara la pol·lució o els aires condicionats, són el detonant d'alguna cosa més important que les molèsties de la tornada de vacances.

Per això, els oftalmòlegs recomanem que, en el moment que apareguin algunes d'aquestes molèsties, que no s'acaben de solucionar amb les llàgrimes artificials, s'acudeixi a l'especialista perquè pugui reconèixer l'afectat més en profunditat, a fi de verificar si es tracta d'un *síndrome sec* amb afectació d'altres mucoses o de les articulacions (molèsties de tipus reumàtic); cas en el qual ja seria necessari un tractament més específic, tota vegada que les conseqüències foren de més gravetat. 

La Mútua ofereix

- Total llibertat d'elecció de centre i especialista.
- La Mútua compensa des del 60% de les proves de diagnòstic.
- Els mutualistes poden tenir descomptes en els nostres Centres i Especialistes Concertats, la llista dels quals està permanentment actualitzada en la nostra web www.mutuaassociacio.com.

Per a més informació. Us podeu posar en contacte amb nosaltres a través de:

mutua@mutuaassociacio.com

Tel. 93 418 81 70

www.mutuaassociacio.com