

## FACTORS DE RISC

- Hormonals (adolescència / menopausa)
- Edat avançada
- Ús de lents de contacte
- Fàrmacs antidepressius i antihistamínic
- Quimioteràpia o radio-teràpia
- Cirurgia ocular
- Factors ambientals
- Alimentació
- Malalties autoimmunes

## CONSEQÜÈNCIES

- Molèsties oculars
- Problemes visuals
- Lesions a la còrnia o a la conjuntiva

## PROVES DIAGNÒSTIQUES

**Osmolaritat.** Determina si hi ha ull sec i en quin grau de severitat

**Test de Schirmer.** Mesura la quantitat de llàgrima

**HD Analyzer.** Analitza la qualitat de la pel·lícula lacrimal

**Meibografia.** Estudia el funcionament de les glàndules de Meibom

## COM TRENCAR EL CERCLE

- ▶ EXPLORACIÓ EXPERTA
- ▶ PERSONALITZACIÓ DEL DIAGNÒSTIC
- ▶ TRACTAMENT A MIDA

## CAUSES

- Dèficit de llàgrima (per producció escassa o per evaporació)
- Mala qualitat de la llàgrima
  - Disfunció de les glàndules de Meibom (falta o alteració de lípids de la llàgrima)
- Blefaritis (inflamació palpebral)

## TRACTAMENTS

### A la consulta:

- **Endoret.** Col·liri de plasma sanguini per a ull sec sever
- **Blephex.** Microblefaroexfoliació palpebral per eliminar bacteris i greix de la vora de la parpella
- **LipiFlow.** Massatge i calor per drenar les glàndules de Meibom
- **Punctal plugs.** Taps en els punts lacrimals

### Cures a casa:

- **Hidratar** amb llàgrimes artificials sense conservants
- **Higiene** de parpelles i lents de contacte
- **Evitar** l'aire condicionat i la calefacció
- **Descansar** de pantalles i vista propera
- **No fregar-se** el ulls
- **Cuidar l'alimentació** (rica en omega 3)

## SÍMPTOMES

- Sequedat ocular
- Ull vermell
- Sensació de cos estrany
- Picor / coïssor
- Cansament ocular
- Irritació
- Llagrimeig
- Fotofòbia
- Visió fluctuant