

# Υποφέρετε από ξηροφθαλμία;

- Υπεραιμία • Θαμβή όραση • Αίσθημα καύσου
- Δακρύρροια • Φωτοφοβία
- Αίσθημα ξένου σώματος



Athens Eye  
Hospital

Μονάδα αντιμετώπισης ξηροφθαλμίας

# Υποφέρετε από ξηροφθαλμία;



Η ξηροφθαλμία είναι μια συχνή και σοβαρή φλεγμονώδης πάθηση των οφθαλμών. Συνοδεύεται από έντονα συμπτώματα και μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή βλάβη των οφθαλμών.

## Ποια είναι τα τυπικά συμπτώματα της ξηροφθαλμίας;

- Υπεραιμία
- Φωτοφοβία
- Δακρύρροια
- Τσίμπλες στα μάτια
- Πρησμένα βλέφαρα
- Ευαισθησία στους φακούς επαφής
- Ευαισθησία στα προϊόντα μείκ απ
- Ενοχλήσεις στον υπολογιστή
- Ενοχλήσεις από τον άνεμο, ή από τον κλιματισμό
- Αίσθημα καύσου
- Θάμβος όρασης
- Κόπωση των οφθαλμών
- Αίσθημα ξένου σώματος
- Κολλημένες βλεφαρίδες

Η ξηροφθαλμία είναι μία συχνή αλλά και υποτιμημένη πάθηση των οφθαλμών που μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ποιότητα ζωής των ασθενών. Υπολογίζεται ότι μέχρι και το 34% του πληθυσμού πάσχει από κάποια μορφή ξηροφθαλμίας!

Ακόμα και η δακρύρροια, είναι πιθανόν ορισμένες φορές να οφείλεται στην διαταραγμένη δακρυϊκή στοιβάδα των οφθαλμών.

## Γιατί η υγιεινή δακρυϊκή στοιβάδα είναι τόσο σημαντική;

Η δακρυϊκή στοιβάδα αποτελείται από τρεις επιμέρους (λιπώδη, υδάτινη και βλενωδή). Ο σκοπός της δακρυϊκής στοιβάδας είναι να ενυδατώνει την οφθαλμική επιφάνεια, δηλαδή τα έσω βλέφαρα, τον κερατοειδή και τον επιπεφυκότα. Μια στεγνή οφθαλμική επιφάνεια γίνεται τραχιά και θαμπή και οδηγεί σε μειωμένη οπτική ικανότητα.



Ασθενής με συμπτώματα ξηροφθαλμίας (οιδήματα βλεφάρων, υπεραιμία επιπεφυκότα, δακρύρροια)

Επιπρόσθετα, ένα υγιές δακρυϊκό φιλμ προστατεύει την οφθαλμική επιφάνεια από μολύνσεις, καθώς περιέχει αντιμικροβιακές ουσίες. Αυτό είναι αναγκαίο καθώς ο οφθαλμός είναι συνεχώς εκτεθειμένος στο περιβάλλον. Ο κίνδυνος μολύνσεων είναι αυξημένος στους ασθενείς με ξηροφθαλμία.

Άλλος ένας πολύ σημαντικός ρόλος του δακρυϊκού φιλμ, είναι αυτός της παροχής οξυγόνου και θρεπτικών ουσιών, όπως η γλυκόζη, στον κερατοειδή. Ταυτόχρονα απομακρύνει προϊόντα μεταβολισμού από τον οφθαλμό. Συνεπώς, τα συμπτώματα ξηροφθαλμίας μπορεί να υποκρύπτουν πολύ περισσότερα από έναν απλό ερεθισμό του οφθαλμού και να οδηγήσουν σε πιο σοβαρές παθήσεις. Έτσι, η έγκαιρη διάγνωση από κάποιον ειδικό είναι μεγάλης σημασίας.

# Τι προκαλεί την ξηροφθαλμία;

Τα συμπτώματα ξηροφθαλμίας έχουν βαρύτατη επίδραση στην ποιότητα ζωής και την όραση των ασθενών.

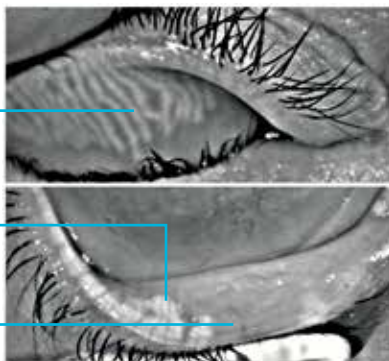
Οι αιτίες και οι μηχανισμοί που την προκαλούν είναι πολυποίκιλοι και διαφορετικοί, ενώ υπάρχουν και αρκετοί παράγοντες κινδύνου.

## Άνω βλέφαρο

Μείβομιανός αδένας

Απώλεια αδένα

## Κάτω βλέφαρο



Μείβομοιογραφία  
(Φώτο: Athens Eye Hospital)

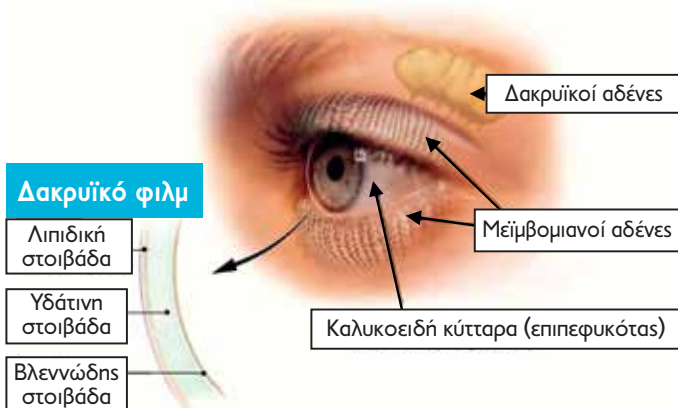
Μια συνήθης αιτία ξηροφθαλμίας: Δυσλειτουργία μείβομιανών αδένων.

### Παράγοντες κινδύνου για ξηροφθαλμία:

- Ηλικιακή μείωση της ποσότητας των δακρύων
- Εμμηνόπαυση
- Θεραπεία με οιστρογόνα/έλλειψη ανδρογόνου
- Δερματολογικές παθήσεις π.χ. ροδόχους ακμή
- Τραύματα ή επεμβάσεις στα μάτια
- Αυτοάνοσες παθήσεις
- Σωματικές παθήσεις
- Ανεπάρκεια βιταμίνης Α
- Σκόνη και όζον στην ατμόσφαιρα
- Ζεστή, ξηρή ατμόσφαιρα
- Εργασία με υπολογιστές, κινητά, tablet
- Αυτοάνοσες εκδηλώσεις του σώματος
- Χρήση φακών επαφής
- Προσβολή από «Demodex» ακάρεα

# Από τι αποτελείται το δακρυϊκό φιλμ;

Το δακρυϊκό φιλμ αποτελείται από 3 διαφορετικές στοιβάδες. Κάθε μια παίζει τον δικό της ρόλο.



## Δακρυϊκό φιλμ

Λιπιδική  
στοιβάδα

Υδάτινη  
στοιβάδα

Βλενωδής  
στοιβάδα

### Λιπιδική στοιβάδα:

=> Παράγεται από τους μείμβομιανούς αδένες

=> Η λειτουργία της είναι να εμποδίζει την υδάτινη στοιβάδα να εξατμιστεί από τα μάτια

### Υδάτινη στοιβάδα:

=> Παράγεται από τον δακρυϊκό αδέν

=> Τρέφει, προστατεύει και ενυδατώνει τα μάτια

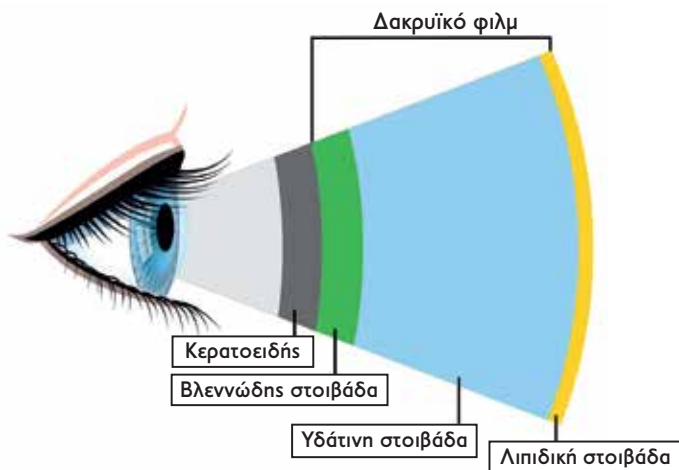
### Βλενωδής στοιβάδα:

=> Παράγεται από τα καλυκοειδή κύτταρα

=> Συνδέει την υδάτινη στοιβάδα με τον κερατοειδή

Το δακρυϊκό φιλμ ρυθμίζεται από ορμονικούς, νευρικούς και περιβαλλοντολογικούς παράγοντες. Η αλλοίωση κάποιου από αυτούς τους παράγοντες μπορεί να οδηγήσει στην αποσταθεροποίηση του δακρυϊκού φιλμ και σε αίσθημα ξηροφθαλμίας. Η αποσταθεροποίηση του δακρυϊκού φιλμ μπορεί να εμφανίζεται ως μειωμένη παραγωγή δακρύων, μειωμένη παροχέυση ή αλλοιωμένη σύνθεσή τους. Ειδικότερα, η αλλοιωμένη σύνθεση των δακρύων όπως εκφράζεται από την ωσμωτικότητά τους, είναι ένας σημαντικός δείκτης παθολογίας, ο οποίος οδηγεί σε φλεγμονή της δακρυϊκής επιφάνειας στον κερατοειδή και τον επιπεφυκότα.

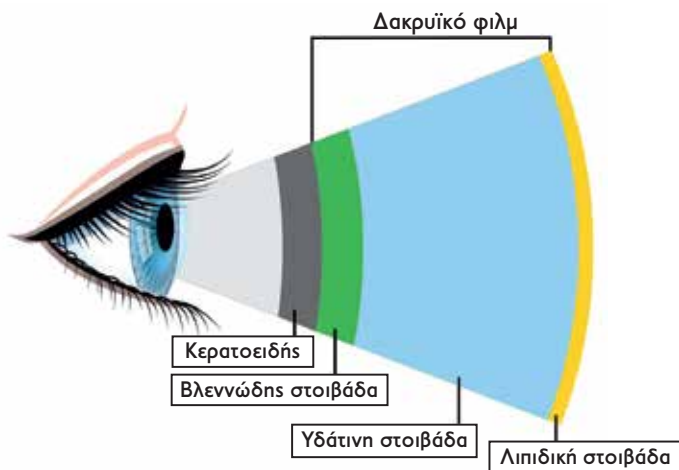
# Οι τρεις στοιβάδες του δακρυϊκού φιλμ:



## 1. Βλενώδης στοιβάδα:

Η βλενώδης στοιβάδα είναι μερικώς αναμιγμένη με την ανώτερη υδάτινη, επιτρέποντας έτσι στην υδάτινη στοιβάδα να προσκολληθεί στην υδρόφοβη επιφάνεια των επιθηλιακών κυττάρων του κερατοειδή και του επιπεφυκότα. Συνεπώς παίζει σημαντικό ρόλο στην σταθερότητα του δακρυϊκού φιλμ, καθώς ελαττώνει την επιφανειακή τάση ανάμεσα σε αυτές τις δύο στοιβάδες, δρα σαν παράγων ενυδάτωσης και σταθεροποίησης για το λεπτό δακρυϊκό φιλμ μεταξύ δύο βλεφαρισμών.

# Οι τρεις στοιβάδες του δακρυϊκού φιλμ:



## 2. Υδάτινη στοιβάδα:

Η υδάτινη στοιβάδα (πάχος περίπου 8μm) αποτελεί το κύριο τμήμα του δακρυϊκού φιλμ.

Αποτελείται από νερό κατά 98% αλλά περιέχει και:

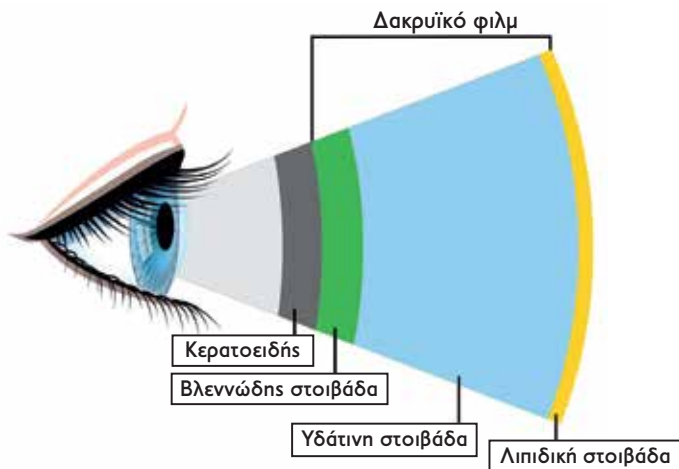
- Υδατοδιαλυτά αέρια:  $O_2$  και  $CO_2$
- Ηλεκτρολύτες: (νάτριο, κλώριο, μαγνήσιο, ασβέστιο, κάλιο κ.α.)
- Ορμόνες: προσταγλανδίνες, θυρεοειδικές ορμόνες, ινσουλίνη, προλακτίνη
- Οργανικά μόρια γλυκόζη, ουρία
- Πρωτεΐνες: λυσοζύμη, λακτοφερρίνη (αντιμικροβιακές), ιντερφερόνη (αντιϊκές)
- Αντισώματα

Το 99% των πρωτεϊνών αυτών συντίθενται από τον δακρυϊκό αδένα.

## Ο ρόλος της υδάτινης στοιβάδας

Η κύρια λειτουργία της υδάτινης στοιβάδας είναι να θρέφει, ενυδατώνει και προστατεύει τον οφθαλμό. Παρέχει θρεπτικά στοιχεία και απομακρύνει τα μεταβολικά προϊόντα.

# Οι τρεις στοιβάδες του δακρυϊκού φιλμ:



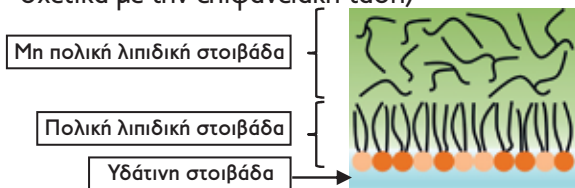
## 3. Λιπιδική στοιβάδα:

Είναι η εξωτερική και λεπτή στοιβάδα και εφάπτεται με τον αέρα (πάχος 0.1 - 0.2μm).

Παράγεται από τους μείβομιανούς αδένες.

Πολλοί παράγοντες μπορεί να επηρεάζουν την έκκριση της στοιβάδας αυτής

- Ο βλεφαρισμός
- Ορμονικοί παράγοντες (ανδρογόνα)
- Φυσικοί - νευρικοί παράγοντες (νευρικές πληροφορίες σχετικά με την επιφανειακή τάση)



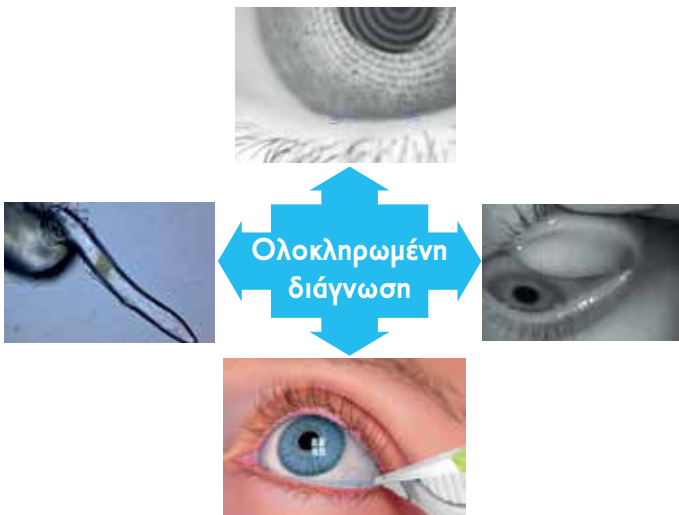
Θεωρητική απεικόνιση της λιπιδικής στοιβάδας

## Ο ρόλος της λιπιδικής στοιβάδας

Η λιπιδική στοιβάδα αποτρέπει την εξατμισμό της υδάτινης, αποτρέποντας να στεγνώσει ή να ψυχθεί η οφθαλμική επιφάνεια. Χωρίς αυτήν, η υδάτινη στοιβάδα θα εξατμιζόταν περίπου 20 φορές πιο γρήγορα. Η λιπιδική στοιβάδα επίσης συμβάλλει στην επιφανειακή τάση και σταθεροποιεί όλο το δακρυϊκό φιλμ, αποτρέποντας να ρέει στα βλέφαρα.



# Μονάδα αντιμετώπισης ξηροφθαλμίας (Διάγνωση)



Το Τμήμα Δακρυϊκής στοιβάδας και Βλεφαρικού χείλους - αντιμετώπισης ξηροφθαλμίας, το οποίο βρίσκεται μέσα στον Athens Eye Hospital, παρέχει ολοκληρωμένη διάγνωση σε ασθενείς με ξηροφθαλμία.

Στόχος είναι να εντοπιστεί η ακριβής αιτία των συμπτωμάτων για την παροχή εξατομικευμένης θεραπείας. Ο εξεταστικός χώρος έχει δομηθεί με βάση τα διεθνή πρότυπα ελέγχου της ξηροφθαλμίας και παρέχει υπηρεσίες διεθνούς επιπέδου.



Κερατογράφιση για την διάγνωση της ξηροφθαλμίας

# Μονάδα αντιμετώπισης ξηροφθαλμίας (Διάγνωση)

## Διάγνωση ξηροφθαλμίας

Αυξημένη εξάτμιση δακρύων

Ανεπάρκεια υδάτινης στοιβάδας

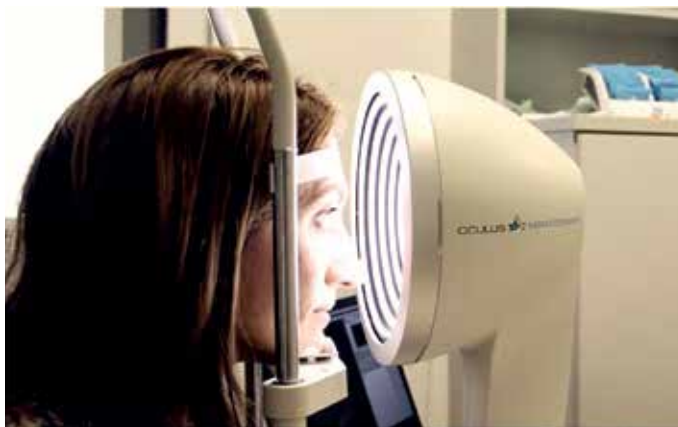
Εξατομικευμένη θεραπεία για κάθε ασθενή. Ένα από τα κύρια διαγνωστικά διλήμματα, είναι αν ο ασθενής υποφέρει από ανεπάρκεια της υδάτινης στοιβάδας, ή από αυξημένη εξάτμιση της υδάτινης, εξαιτίας μειωμένης λιπιδικής στοιβάδας.

Ξηροφθαλμία λόγω εξάτμισης

(μειωμένη λιπιδική στοιβάδα)

Ανεπάρκεια υδάτινης στοιβάδας

(μειωμένη παραγωγή υδάτινης στοιβάδας)



Διαγνωστική μέθοδος της ξηροφθαλμίας

# Μονάδα αντιμετώπισης ξηροφθαλμίας (Διάγνωση)

## Ο ρόλος των Demodex στη ξηροφθαλμία



Demodex folliculorum

Τα ακάρεα Demodex είναι παράσιτα που ζούν στον ανθρώπινο οργανισμό και συνήθως παρατηρούνται στην περιοχή της μύτης και των βλεφάρων. Έχουν μέγεθος 150-350μm, ζούν και αναπτύσσονται στις εξόδους των βλεφαρίδων και στους θύλακες των τριχών όπως και στην βάση των μείβομιανών αδένων. Τρέφονται με κυτόπλασμα και με τις εκκρίσεις από την γύρω περιοχή.



Βλεφαρίδα με demodex

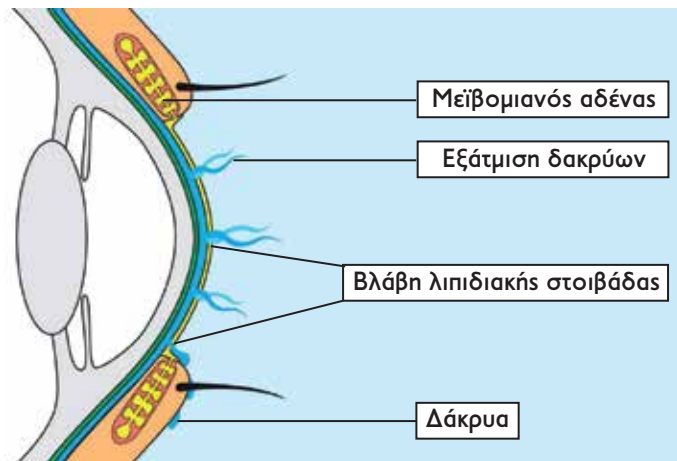
Στην περίπτωση της ξηροφθαλμίας, τα Demodex μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην δυσλειτουργία των μείβομιανών αδένων και στη χρόνια βλεφαρίτιδα και φλεγμονή. Ο ιατρός σας μπορεί να διαγνώσει στη σχισμοειδή λυχνία τα πρώτα σημάδια της φλεγμονής από τα παράσιτα Demodex. Με τη βοήθεια μικροσκοπίου μπορεί μετά να επιβεβαιώσει την ύπαρξη του παράσιτου Demodex.

Το βακτήριο **bacillus oleronius** λειτουργεί συνήθως ως συμπαθογόνο στην ανάπτυξη της βλεφαρίτιδας και συνυπάρχει με τα ακάρεα Demodex. Παράγει ένζυμα τα οποία διασπούν τα λιπίδια, ενισχύοντας έτσι το σύνδρομο της ξηροφθαλμίας, ακόμα περισσότερο.

# Μονάδα αντιμετώπισης ξηροφθαλμίας (θεραπεία)

## Ξηροφθαλμία λόγω εξάτμισης

Πάνω από το 80% των ασθενών με ξηροφθαλμία πάσχουν από μη σωστή σύσταση της λιπιδικής στοιβάδας των δακρύων. Το αποτέλεσμα είναι ασταθής σύσταση των δακρύων, αυξημένη εξάτμιση και/ή δακρύρροια.



Οι αιτίες της αυξημένης εξάτμισης μπορούν να διαχωριστούν σε ενδογενείς και εξωγενείς. Ενδογενείς παράγοντες είναι αυτοί που οφείλονται στον οργανισμό μας. Εξωγενείς είναι αυτοί που οφείλονται στο περιβάλλον, όπως η χρήση φαρμάκων, οι φακοί επαφής κ.α.

# Μονάδα αντιμετώπισης ξηροφθαλμίας (θεραπεία)

## Ξηροφθαλμία λόγω εξάτμισης

Η ξηροφθαλμία λόγω εξάτμισης, η πιο συχνή μορφή της ξηροφθαλμίας, συνδέεται με πολλούς παράγοντες κινδύνου. Κάποιοι από αυτούς μπορούν να αποφευχθούν, ενώ κάποιοι μπορούν να θεραπευθούν στο:

Τμήμα δακρυϊκής στοιβάδας και βλεφαρικού χείλους  
Μονάδα αντιμετώπισης ξηροφθαλμίας

Παράγοντες κινδύνου για ξηροφθαλμία εκ εξάτμισης:

- Φραγμένοι μείβομιοι αδένες, φλεγμονή
- Ηλικία και φύλο
- Σύνθεση του εκκρίματος των αδένων
- Δερματολογικές παθήσεις (ροδόχρους ακμή, ψωρίαση, κ.α.)
- Χρήση φακών επαφής που δεν εφαρμόζουν σωστά
- Φάρμακα (αντικαταθληπτικά, αντισταμινικά...)
- Παθήσεις όπως σύνδρομο «Sjögren», ρευματοειδής αρθρίτιδα, διαβήτης, παθήσεις θυρεοειδούς
- Αλλεργίες των οφθαλμών
- Ανεπάρκεια βιταμίνης Α
- Τοξίνες και παράσιτα στη ράχη των βλεφάρων
- Τραύματα των οφθαλμών
- Χειρουργικές επεμβάσεις στα μάτια
- Κάπνισμα

Φραγμένοι μείβομιοι αδένες



Κάτω βλέφαρο

# Μονάδα αντιμετώπισης ξηροφθαλμίας (θεραπεία)

## Ξηροφθαλμία λόγω εξατμίσεως

Οι στόχοι για τον ασθενή που πάσχει από ξηροφθαλμία λόγω εξατμίσεως είναι να επανεργοποιηθούν οι μείβομιοι αδένες, να μειωθεί η φλεγμονή και να αποφευχθούν οι παράγοντες κινδύνου του περιβάλλοντος.

### Θεραπευτικές επιλογές για ξηροφθαλμία λόγω εξατμίσεως:

- Υγιεινή και μασάζ της ράχης των βλεφάρων.
- Εκκένωση του εκκρίματος των αδένων από ειδικό.
- Θεραπεία εστιασμένου φωτός IPL
  - => Επανεργοποίηση μείβομιοι αδένων
  - => Βελτίωση ροής αίματος
  - => Μείωση φλεγμονής
  - => Βελτίωση του δέρματος (μείωση βακτηρίων και παρασίτων)



Θεραπεία IPL με το σύστημα Lumenis M22

# Μονάδα αντιμετώπισης ξηροφθαλμίας (θεραπεία)

## Ξηροφθαλμία λόγω εξάτμισης

Κατά τη θεραπεία IPL (intense pulsed light - έντονο παλμικό φως) η οποία πραγματοποιείται στη «Μονάδα αντιμετώπισης ξηροφθαλμίας» χρησιμοποιείται το σύστημα Lumenis M22.

Το παλμικό φως ρυθμίζεται για κάθε ασθενή ξεχωριστά και εισχωρεί στις εσωτέρες στοιβάδες του δέρματος. Συνεπώς καταπολεμά τη φλεγμονή, μειώνει τα βακτήρια και τα παράσιτα, επανενεργοποιεί τους μείβομιανούς αδένες.

Για βέλτιστα αποτελέσματα συνιστώνται 4 θεραπευτικές συνεδρίες, μια θεραπεία ανά 4 εβδομάδες.



### Μελέτες για τη θεραπεία IPL έδειξαν:

- Βελτίωση της δερματικής χλωρίδας
  - => Ελάττωση παθογόνων βακτηρίων
  - => Ελάττωση παρασίτων όπως το Demodex
- Βελτίωση ροής αίματος
  - => Ελάττωση των τηλεαγγεικτασιών (ευρυαγγείες), και άρα βελτίωση της φυσιολογίας και της όψης του δέρματος
- Ενίσχυση του μεταβολισμού
  - => Ενίσχυση του μεταβολισμού του δέρματος και του δακρυϊκού χείλους
  - => Βελτίωση της παραγωγής αντιφλεγμονωδών ουσιών
  - => Βελτίωση των συμπτωμάτων ξηροφθαλμίας

# Μονάδα αντιμετώπισης ξηροφθαλμίας (θεραπεία)

## Ανεπάρκεια υδάτινης στοιβάδας

Αυτός ο τύπος ξηροφθαλμίας χαρακτηρίζεται από μερική έως παντελή έλλειψη δακρύων. Αυτό οδηγεί σε μειωμένη ποσότητα δακρύων πάνω στην οφθαλμική επιφάνεια και διάσπαση της ομοιογενούς δακρυϊκής στοιβάδας.

Η θεραπεία ξεκινά με τεχνητά δάκρυα και gel, τα οποία είναι σχεδιασμένα να μιμούνται τη φυσική δακρυϊκή στοιβάδα. Επίσης, χρήσιμα είναι και τα συμπληρώματα διατροφής.

Εάν τα συμπτώματα επιμένουν, ο ειδικός στην ξηροφθαλμία είναι πιθανόν να σας συνταγογραφήσει ειδική φαρμακευτική αγωγή για την υποβοήθηση της λειτουργίας των δακρυϊκών αδένων, όπως σταγόνες αυτόλογου ορού.

### Σταγόνες αυτόλογου ορού

Προέρχονται από το ίδιο σας το αίμα και είναι ιδιαίτερα πλούσιες σε παράγοντες ανάπτυξης των επιθηλιακών κυττάρων της οφθαλμικής επιφάνειας. Συνεπώς η ανάπτυξη μπορεί να υποβοηθηθεί με φυσικό τρόπο, συμβάλλοντας στην ελάττωση των συμπτωμάτων της ξηροφθαλμίας και μείωση του κινδύνου της μόλυνσης.



# Μονάδα αντιμετώπισης ξηροφθαλμίας (θεραπεία)

## Ανεπάρκεια υδάτινης στοιβάδας

### Άλλες φαρμακευτικές θεραπείες:

Η κυκλοσπορίνη είναι ένα ανοσοκατασταλτικό φάρμακο που χρησιμοποιείται στην οφθαλμολογία. Εμποδίζει τη παραγωγή κάποιων προφλεγμονωδών κυτοκινών, συνεπώς εμποδίζει την διεργασία της φλεγμονής και ελαττώνει την συνολική φλεγμονώδη εικόνα. Χρησιμοποιείται σε σοβαρές περιπτώσεις ξηροφθαλμίας, που συνήθως συνδέεται με αυτοάνοσες παθήσεις.

Το Plaquenil (Θειώδης Υδροξυκλωροκινίνη) είναι ένα φάρμακο που αρχικά χρησιμοποιήθηκε για τη θεραπεία της ελονοσίας. Πλέον χρησιμοποιείται στην θεραπεία και αυτοάνοσων παθήσεων όπως το σύνδρομο Sjögren που προκαλεί ξηροστομία και ξηροφθαλμία.

Το Plaquenil ελαττώνει την απόκριση του ανοσοποιητικού συστήματος στην μόλυνση. Συνεπώς βοηθά στον έλεγχο συμπτωμάτων όπως το ερύθημα, τα έλκη του δέρματος και του στόματος και τον πόνο των αρθρώσεων.

Μια σπάνια παρενέργεια του Plaquenil είναι η βλάβη στον αμφιβληστροειδή του οφθαλμού. Αν παίρνετε Plaquenil, είναι πολύ σημαντικό να κάνετε τακτικά οφθαλμολογικά τσεκ-απ. Ο οφθαλμίατρος μπορεί να εντοπίσει αρχόμενες βλάβες πριν προκύψει σοβαρή ζημιά.

# Μονάδα αντιμετώπισης ξηροφθαλμίας (θεραπεία)

## Ανεπάρκεια υδάτινης στοιβάδας

Αν η συντηρητική προσέγγιση δεν φέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα, ίσως χρειαστεί χειρουργική παρέμβαση.

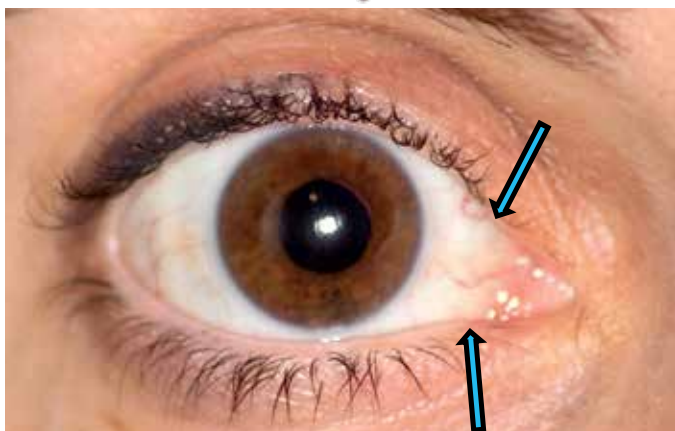
### Πώματα δακρυϊκών σημείων

Ο ιατρός σας μπορεί να σκεφτεί να τοποθετήσει πώματα στα δακρυϊκά σημεία στην έσω πλευρά των βλεφάρων προς τη μύτη. Αυτό μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα να μένουν τα δάκρυα πιο πολύ χρόνο πάνω στην οφθαλμική επιφάνεια. Τα περισσότερα πώματα είναι προσωρινά αλλά είναι δυνατόν να τοποθετηθούν μόνιμα, αν ο ιατρός σας το κρίνει σκόπιμο.

### Σκεφτείτε τη λύση του χειρουργείου!

Υπάρχει χειρουργικός τρόπος να κλείσουν τα δακρυϊκά σημεία αποχέτευσης στην έσω γωνία των ματιών. Αυτός είναι ένας τρόπος να παραμένουν τα δάκρυα στην οφθαλμική επιφάνεια περισσότερο χρονικό διάστημα.

Punctal plug



Δυνατότητα τοποθέτησης πωμάτων

# Μονάδα αντιμετώπισης ξηροφθαλμίας (θεραπεία)

## Ανεπάρκεια υδάτινης στοιβάδας

Πάντα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι η ξηροφθαλμία μπορεί να προληφθεί ή να ελαττωθεί κάνοντας τα παρακάτω:

- Εγκατάσταση υγραντήρα στο χώρο
- Χρήση γυαλιών ηλίου τύπου μάσκας
- Αποφυγή ρευμάτων αέρα (όπως π.χ. από ανεμιστήρες)
- Πιο συχνό βλεφάρισμα (όπως π.χ. στον υπολογιστή)
- Διακοπή του καπνίσματος και αποφυγή χώρων με καπνό.





**Athens Eye  
Hospital**



## **Athens Eye Hospital**

Λεωφ. Βουλιαγμένης 45,  
166 75 Γλυφάδα

T (+30) 210 969 7000 / 964 7790

F (+30) 210 969 7001



**Athens Eye  
Hospital**

ΟΦΘΑΛΜΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ  
ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ



## **Athens Eye Οφθαλμολογικό Κέντρο Δυτικής Αττικής**

Λεωφ. Θηβών 155,  
121 34 Περιστέρι

T (+30) 210 5717 711 - 12

F (+30) 210 5717 713

[www.athenseyehospital.gr](http://www.athenseyehospital.gr)  
[info@athenseyehospital.gr](mailto:info@athenseyehospital.gr)