



## KURU GÖZ

### Gözyaşı ne işe yarar?

Göz yaşı göz yüzeyinde hayati öneme sahiptir. Gözyaşı göz yüzeyinin nemlenmesi, beslenmesi, enfeksiyonlardan arınma (hem yıkayarak uzaklaştırma hem antimikrobiyal etkisi ile), kornea saydamlığının ve bütünlüğünün devamı ve de retina üzerine düşen görüntü kalitesinin sürdürülmesi için gereklidir.

### Gözyaşı bozulursa ne olur?

Gözyaşı salgısında azalma veya bileşenlerinin değişime uğraması göz yüzeyindeki dengeyi bozar. Gözyaşı kalitesindeki bozulma göz yüzeyindeki enflamasyonu tetikler, bunun sonucunda göz yüzeyini zar şeklinde saran epitel adı verilen tabakada hasar meydana getirir. Bu epitel hasarı sonucu sinir uçlarında açılma olması gözde rahatsızlık hissi, sık göz kırpmaya ihtiyacı ve refleks yaşarmaya neden olmaktadır. Hastalar aslında gözlerdeki kuruluştan muzdarip iken, paradoksal olarak gelişen refleks yaşarmadan dolayı, aşırı bir sulanma ile de kliniğe başvurabilirler. Burada yeterli içeriğe sahip olmayan gözyaşının, göz yüzeyinde olması gerektiği sürede kalamaması nedeniyle, gözün bu alanları ıslak tutabilmek için miktar olarak fazla gözyaşı üreterek bu sıkıntıyı gidermeye çalışmasını görüyoruz.

### Kuru gözü neler tetikler?

Az nem ve fazla hava akımı buharlaşma ile gözyaşı kaybını artırmaktadır. Klimalı ortamlar bu sebeple göz kuruluğu oluşturmada etkindirler. Uzun uçak yolculukları da benzer şekilde göz kuruluğu oluşturmaktadır. Bilgisayar kullanımı göz kırpmaya refleksini azaltarak göz kuruluğu oluşturur. Kafeinli içecekler yine diüretik (idrar söktürücü) etkileri sebebi ile göz kuruluğu oluşturabilirler. Bu yüzden uzun süreli uçak yolculuklarında zaten yoğun klimatize ortama maruz kalan gözleri bir de kafein alarak zora sokmamakta fayda vardır. Hava kirliliği ve sigara dumanı da göz kuruluğu oluşturmada etkindir.

### İlaçlar kuru gözü tetikler mi?

Kadınların özellikle menapoz sonrası genel vücut salgılarının azalmasıyla birlikte göz kuruluğu geliştirme potansiyelleri daha yüksektir. Lasık, lasek gibi geçirilmiş göz ameliyatlarından sonra göz kuruluğunun daha sık geliştiğini biliyoruz. Yoğun kullanılan allerji ilaçlarının, diüretiklerin, bir kısım antidepresan ilaçların da göz

**Dr. Ebru ACAR**

Göz Hastalıkları ve Sağlığı Uzmanı

Park Yaşam Mavişehir Ofisleri Yalı Mah. 6523 Sokak 32/A Kat 3 No.313 Mavişehir Karşıyaka 35550 İzmir

GSM: (532) 474 4767 Muayenehane: (542) 352 4569 E-Posta: bilgi@drebrucar.com

kuruluğuna sebebiyet verdiğini bilmekteyiz. Yine klinik pratikte sıkça gördüğümüz kirpik kökü iltihaplarının yani blefaritlerin de gözyaşı içeriğini bozduğunu ve göz kuruluğuna sebebiyet verdiğini biliyoruz.

### **Kontakt lens kuru göz yapar mı?**

Uzun süre kullanılan kontakt lenslerin de göz kuruluğu yaptığı bilinmektedir.

### **Kuru gözün eşlik ettiği hastalıklar var mıdır?**

Bir takım cilt hastalıklarının Akne rosacea(gl hast), romatolojik hastalıkların (romatoidartrit, lupus) gibi hastalıklar da kuru göz oluşumuna sebebiyet verebilmektedir.

### **Hastaların hayatını kolaylaştırma için yapabilecekleri nelerdir?**

İlk basamakta hastanın kuru göz konusunda eğitilmesi gerekmektedir. Bilgisayar kullanımlarında kısa aralar verilmesi, bilgisayar kullanırken daha sık göz kırpma en basit ancak en faydalı olanlarıdır. evre faktörlerinin ayarlanması da önemlidir. Klimalı ortamlarda bulunma sıklığının azaltılması ve mümkünse klima yönünün karşısında bulunulmaması önemlidir. Su tüketiminin artırılması oldukça önemlidir. Kafeinli ieeklerden uzaklaşma, sigara ve sigaralı ortamlardan uzaklaşma gözyaşı film tabakasının korunmasına yardımcı olur. Bol yeşillikli ve omega ağırlıklı diyet faydalıdır. Kontakt lens kullananların kullanım süresini azaltması rahatlatıcı olabilir. Kirpik dibi iltihabı olanlarda sıcak kompres ve kirpik şampuanı ile kirpik dibi temizliği hem blefaritin tedavisi için hem de ikincil gelişen kuruluğun tedavisi için anlamlı olur.

#### **Dr. Ebru ACAR**

**Göz Hastalıkları ve Sağlığı Uzmanı**

Park Yaşam Mavişehir Ofisleri Yalı Mah. 6523 Sokak 32/A Kat 3 No.313 Mavişehir Karşıyaka 35550 İzmir

GSM: (532) 474 4767 Muayenehane: (542) 352 4569 E-Posta: bilgi@drebruacar.com