

KO 'ZNING QURUQLASHISH SABABLARI VA OLDINI OLISH USULLARI*Giyazova Malika Muhamadovna**Bobonazarov Bekzod**giyazova.malika@bsmi.uz**BUXORO DAVLAT TIBBIYOT INSTITUTI*

Annotatsiya: Ko'z qurishining sabablari orasida uzoq vaqt ekranga qarash, havoning quruqligi, kontakt linzalardan foydalanish, gormonal o'zgarishlar va dorilarning ta'siri kabi omillar mavjud. Shuningdek, ko'z quruqligini kamaytirish uchun ekrandan foydalanish tartibini o'zgartirish, ko'zni muntazam miltillatish, havoning namligini oshirish, sun'iy yosh tomchilaridan foydalanish va sog'lom ovqatlanish kabi muhim choralar tavsiya etiladi. Ushbu tavsiyalar yordamida ko'zning tabiiy namligini saqlash va noqulayliklarni oldini olish mumkin.

Kalit so'zlar: ko'zning quruqlashishi, ko'z salomatligi, sun'iy yosh, ekran ta'siri, havoning namligi, kontakt linzalar, miltillash, oftalmolog.

Аннотация: Причины сухости глаз включают такие факторы, как длительный просмотр экрана, сухость воздуха, использование контактных линз, гормональные изменения и действие лекарств. А также рекомендуются важные меры для уменьшения сухости глаз, такие как изменение режима использования экрана, регулярное моргание глаз, повышение влажности воздуха, использование искусственных слезных капель и здоровое питание. С помощью этих рекомендаций можно поддерживать естественную влажность глаз и предотвращать дискомфорт.

Ключевые слова: сухость глаз, здоровье глаз, искусственные слезы, эффект экрана, влажность воздуха, контактные линзы, моргание, офтальмолог.

Abstract: The causes of dry eyes include factors such as prolonged screen viewing, dry air, contact lens use, hormonal changes, and the effects of medications. And also recommends important measures to reduce dry eyes, such as changing the screen usage mode, blinking your eyes regularly, increasing air humidity, using artificial tear drops, and eating a healthy diet. With these recommendations, you can maintain natural eye moisture and prevent discomfort.

Keywords: dry eyes, eye health, artificial tears, screen effect, humidity, contact lenses, blinking, ophthalmologist.

Muammoning dolzarbligi. Quruq ko'z kasalligi - bu ko'zning surunkali disfunktsiyasiga olib keladigan, ko'zning tartibga solinmagan yallig'lanishining ayanchli tsiklidan kelib chiqqan multifaktorial kasallik [1]. Bsh tarqalishi butun dunyo

bo'ylab barcha yosh guruhleri orasida o'sib bormoqda, bolalar va o'smirlar orasida o'sish ko'rsatkichlari qayd etilgan. Raqamli inqilobning paydo bo'lishi va video displeylarga (va suyuq kristall uskunalarning boshqa turlariga) qaramlikning kuchayishi bsh xavfini yanada oshiradi [2]. Oldindan mavjud bo'lgan kasallikka chalingan bemorlar surunkali klinik kursi tufayli azoblanishda davom etishsa-da, vaqt o'tishi bilan yangi holatlarning qo'shilishi kasallikning umumiy yukini oshiradi. Surunkali va progressiv bsh natijasida yuzaga keladigan ko'z yuzasi kasalligining so'nggi bosqichi davolash juda qiyin va jiddiy moliyaviy oqibatlariga olib keladi [3]. Ko'z patologiyasini keltirib chiqarishdan tashqari, kasallik odatda hayot uchun xavfli bo'lishi mumkin bo'lgan asosiy tizimli otoimmün patologiyalar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bemorlar, shuningdek, surunkali buyrak kasalligi va og'ir angina kabi jiddiy zaiflashtiruvchi kasalliklarda ko'rish bilan taqqoslanadigan hayot sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan ijtimoiy harakatlarning cheklanishi, og'riq va umumiy farovonlikning yomonligini boshdan kechirishadi[4]. Bundan tashqari, tashvish, depressiya va uyqu buzilishi bilan ham bog'liq bo'lib, undan aziyat chekayotgan odamga katta iqtisodiy, ijtimoiy va psixologik ta'sir ko'rsatishi mumkin. Davom etayotgan epidemiologik o'tish sharoitida kasalliklar tarkibida yuqumli kasalliklardan, masalan, infeksiyalardan yuqumli bo'lmagan surunkali kasalliklarning ustunligiga o'tish kuzatiladi. Yaqinda o'tkazilgan epidemiologik tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, kelgusi yillarda yillik bsh kasalligi va tarqalishi sezilarli darajada o'sishda davom etadi [5].

Quruq ko'z sindromi eng keng tarqalgan oftalmik kasalliklardan biridir. Ushbu holatning rasmiy tibbiy nomi keratokonjunktivit sicca bo'lib, lotincha "keratoconjunctivitis" dan tarjima qilingan bo'lib, "shox parda va kon'yunktivaning quruqligi (yallig'lanishi)" degan ma'noni anglatadi. Quruq ko'zlar yoki ilmiy jihatdan "quruq kon'yunktivit"-bu ko'zning etarli darajada namlanmaganligi sababli rivojlanadigan patologik belgilar majmuasi. Ushbu holatning sabablari ko'z yoshi ishlab chiqarishning pasayishi yoki ko'z yoshi suyuqligining juda tez bug'lanishi.

Quruq ko'z sindromining belgilari: mumkin bo'lgan "quruq ko'z" sindromining belgilari ikkala ko'zda bir vaqtning o'zida rivojlanadi. Bemorlar shikoyat qiladigan eng keng tarqalgan alomatlar namlik kam bo'lgan xonada uzoq vaqt turgandan keyin yoki kompyuterda ishlagandan va gadjetlardan foydalangandan keyin quruq va qichiydigan ko'zlardir. Ushbu belgilar asosiy diagnostika mezonlari hisoblanadi. Bundan tashqari, SSG bilan og'rigan odamlarni bezovta qilishi mumkin: shox pardaning qurishi va ko'zning qichishi hissi, yonish hissi va "ko'zlardagi qum", kompyuterda uzoq vaqt ishlagandan so'ng miltillash paytida ko'z qovoqlarining qarshiligini oshirish, ko'zning oqsil qoplaminig qizarishi, fotofobi va lakrimatsiyaning kuchayishi, ko'z qovoqlarining charchashi, shishishi va qizarishi, ko'z qovoqlari orqasida begona jism hissi, loyqa ko'rish, ob'ektlarga e'tibor qaratish uchun zarur bo'lgan vaqtni ko'paytirish

Kornea va kon'yunktiva yuzasida joylashgan oqsil yoki Musin qatlami. Uning asosiy vazifasi ko'z olmasining silliqiligini to'liq his qilish uchun stratum corneumning notekisligini yumshatishdir. Musin, shuningdek, shox pardada ko'z yoshi plyonkasini ushlab turish uchun muhit yaratadi.

Suv qatlami yoki lakrimal suyuqlik. Uning vazifasi ko'zni begona mikroorganizmlar va begona jismlarning kirib kelishidan himoya qilish, shuningdek shox pardani kislorod bilan boyitish va oziqlantirishdir.

Lipid qatlami. Ko'zni ko'z yoshi suyuqligining haddan tashqari bug'lanishidan, shuningdek turli xil havo tomchilari infeksiyalaridan himoya qilishda muhim rol o'ynaydi. Kompleksdagi uchta qatlam ham ko'z olmasining normal namligini saqlaydi. Agar biron sababga ko'ra kamida bitta qatlam o'z funktsiyalarini etarli darajada bajarish qobiliyatini yo'qotsa, quruq kon'yunktivit deb ataladigan holat paydo bo'ladi.

Quruq ko'z rivojlanishining sabablari

Mutaxassislar SSG sabablarining ikkita asosiy guruhini aniqlaydilar:

Shox parda yuzasidan ko'z yoshi plyonkasining bug'lanish tezligiga ta'sir qiluvchi tashqi sabablar.

Suv qatlami yoki lakrimal suyuqlik. Uning vazifasi ko'zni begona mikroorganizmlar va begona jismlarning kirib kelishidan himoya qilish, shuningdek shox pardani kislorod bilan boyitish va oziqlantirishdir.

Ichki sabablar, buning natijasida namlovchi suyuqlik sekretsiyasi etarli emas.

Tashqi sabablarga gadjetlar va monitor ekranlari orqasida uzoq vaqt ishlash kiradi. Ko'z yoshi suyuqligining tez bug'lanish mexanizmi insonning fiziologik xususiyati bo'lib, unda aqliy faoliyat paytida miltillovchi harakatlar chastotasining pasayishi kuzatiladi. Shunday qilib, lipid qatlami mavjudligiga qaramay, ko'z yoshining bug'lanishi tezroq sodir bo'ladi va shifokorlar kompyuter ko'rish sindromi deb ataydigan holat yuzaga keladi.

Quruq ko'zlarni qo'zg'atadigan boshqa tashqi omillarga quyidagilar kiradi:

kontakt linzalarini noto'g'ri kiyish (to'g'ri gigiena yo'qligi, almashtirish vaqtiga rioya qilmaslik, ishlaydigan konditsionerlar va isitgichlar tomonidan ishlab chiqarilgan quruq havotutun va ifloslangan havo sharoitida tez-tez turish.

Ichki sabablar orasida turli xil kasalliklar (endokrin, revmatik, otoimmun va allergik), suyuqlikni cheklangan iste'mol qilish, ba'zi dorilarni uzoq muddat iste'mol qilish, shuningdek lakrimal bezlar kanallarining tiqilib qolishi mavjud.

Quruq kon'yunktivit operatsiyadan keyin o'zini namoyon qilishi mumkin: masalan, ko'rishni lazer bilan tuzatish yoki blefaroplastikadan keyin. Bunday holatlar normal deb hisoblanadi, maxsus davolanishni talab qilmaydi va rehabilitatsiya davridan keyin o'z-o'zidan o'tib ketadi.

Oqibatlari va asoratlari

Quruq ko'z sindromi alomatlarini boshdan kechirayotgan bemorlar engil noqulayliklar haqida shikoyat qilishlari mumkin. Qoida tariqasida, bunday odamlarda tashqi omillar bilan bog'liq quruq kon'yunktivit mavjud. Shunday qilib, o'z vaqtida tashxis qo'yish va profilaktika choralari tayinlash noxush alomatlarni engishga yordam beradi.

Biroq, vaqt o'tishi bilan ushbu kasallikning namoyon bo'lishi rivojlanish tendentsiyasiga ega. Shunday qilib, kichik noqulaylik asabiylashish va ishlashning pasayishiga olib kelishi mumkin va keyinchalik eng jiddiy patologiyalardan biriga aylanishi mumkin:

shox pardaning shikastlanishi yoki eroziyasi (ko'z qovoqlarining namligining pasayishi va ishqalanishining kuchayishi tufayli), ko'z qovoqlarining himoya qatlamining ingichkalashi tufayli infeksiyani kiritishko'rishning qisman yoki to'liq yo'qolishi.

Kasallikning diagnostikasi

Ko'zning ichki qismini tekshirish uchun bemorga ko'z qorachig'ini kengaytirish uchun ko'z tomchilarini tomizish kerak bo'ladi. Shundan so'ng, ko'rish ravshanligining pasayishi kuzatiladi, bu 3-6 soatdan keyin o'z-o'zidan yo'qoladi. Jarayondan keyin quyoshdan saqlaydigan ko'zoynak taqish va ko'z bilan dam olish tavsiya etiladi.

Diagnostika jarayonida, agar ko'rsatmalar mavjud bo'lsa, shifokor bir vaqtning o'zida ko'z qovoqlarini massaj qilishi va lakrimal kanallarni yuvishi mumkin, bu esa lakrimatsiyani yo'q qilishga yordam beradi. Tekshiruv natijalariga ko'ra bemorga tayinlash bilan xulosa varaqasi beriladi. Quruq ko'z sindromini o'z-o'zini tashxislash va davolash qaytarilmas asoratlar xavfi va ko'rishning yo'qolishiga olib kelishi mumkin bo'lgan boshqa jiddiy ko'z patologiyalarining klinik ko'rinishini moylash xavfi tufayli qabul qilinishi mumkin emas.

Quruq ko'zlarni davolash usullari

Tashxisni tasdiqlashda bemorga ko'z qovoqlari gigienasi, ko'zlarni antiseptik eritma bilan yuvish va quruq ko'z tomchilarini buyurishdan iborat davolash tavsiya etiladi. Agar ko'rish organining qo'shma kasalliklari mavjud bo'lsa, shifokor qo'shimcha terapiyani tavsiya qiladi. Quruq ko'zlarni davolashning muhim nuqtasi-bu ish va turar-joy binolarida mikroiklimni yaxshilash, kontakt linzalarini gigienik kiyish, monitor yoki displeyda sarflangan ish vaqti va dam olish o'rtasidagi muvozanatni nazorat qilish, shuningdek, SSGni keltirib chiqaradigan ichki sabablarning oldini olish choralari rioya qilishdir.

Profilaktika darajasi va natijalari

Sog'liqni saqlash sohasidagi islohotlarning eng yaxshi jihatlaridan biri bu kasalliklarning oldini olishga qaratilgan e'tibordir. Biz klinisyenlar ko'rsatilgan kasallikni davolashda muvaffaqiyat qozonishni maqsad qilgan bo'lsak-da, uning paydo bo'lishi va rivojlanishining oldini olishda teng darajada oldinga siljish zarurati mavjud. Ushbu maqsadga erishish uchun chora-tadbirlar turli darajadagi profilaktikaga

yo'naltirilishi kerak[6]. Boshqa har qanday kasallik singari, profilaktika strategiyalarini quyidagi besh darajaga bo'lish mumkin:

Dastlabki profilaktika;

Birlamchi profilaktika;

Ikkilamchi profilaktika;

Uchinchi darajali profilaktika;

To'rtlamchi profilaktika. Birlamchi profilaktika

Ushbu profilaktika darajasi bsh xavfini oshirishi mumkin bo'lgan ijtimoiy, madaniy va iqtisodiy hayot modellarining paydo bo'lishi va o'rnatilishining oldini oladigan choralarni o'z ichiga oladi [6]. Shunday qilib, birlamchi profilaktika uchun biz xavf omillari paydo bo'lishining oldini olish uchun umumiy aholiga e'tibor qaratishimiz kerak. Quruq ko'z kasalligining oldini olish darajasi: ushbu rasmda sog'liqni saqlashning turli darajalarida profilaktika strategiyalari tasvirlangan piramida ko'rsatilgan (Chapdagi o'qlar) va maqsadli aholi (o'ngdagi o'qlar)

Birlamchi profilaktika strategiyalari, epidemiologik tadqiqotlar. Epidemiologik tadqiqotlar bsh rivojlanishining turli xavf omillarini aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Sababchi omillar ta'siriga olib kelishi mumkin bo'lgan asosiy sharoitlarni aniqlash kurashish uchun uzoq yo'lni bosib o'tishi mumkin.

Ushbu kasallik bilan asosiy darajada. Ko'plab epidemiologik tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, yoshi, jinsi, yashash joyi, urbanizatsiya, kasb va ijtimoiy-iqtisodiy holat bsh rivojlanishi uchun muhim xavf omillari hisoblanadi[7].

Urbanizatsiya va raqamlashtirishning kuchayishi bilan, atrof-muhitning dinamik o'zgaruvchan ta'siri bilan bir qatorda, kelgusi yillarda bsh holatlarining ko'payishini kutishimiz mumkin. Shunday qilib, epidemiologik tadqiqotlar sog'liqni saqlash muassasalariga ushbu rivojlanayotgan kasallikka qarshi kurashish uchun keng qamrovli sog'liqni saqlash choralari ishlab chiqish siyosatini ishlab chiqishda yordam berishi mumkin.

Turmush tarzini o'zgartirish

Monitorlardan tez-tez foydalanish, kamharakat turmush tarzi va a vitamini, D vitamini yoki Omega-3 yog ' kislotalari etishmaydigan parhez kabi turmush tarzidagi o'zgarishlar Quruq ko'z kasalligi hissa qo'shishi mumkin [8]. A vitamini etishmovchiligi, oldini olish mumkinligiga qaramay, rivojlanayotgan mamlakatlarda bolalar orasida Quruq ko'z kasalligini keltirib chiqarishda davom etmoqda [9]. A vitamini etishmovchiligidagi quruqlik lakrimal tizimning etishmasligi yoki glikokliklarning o'zgarishi va qadah hujayralari sonining kamayishi natijasida yuzaga keladigan yomon namlanish tufayli yuzaga keladi [10].

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Крейг, Дж.П.; Николс, К.К.; Акпек, Э.К.; Кэф-фри, Б.; Дуа, Х.С.; Джу, К.К.; Лю, З.; Нельсон, Дж.Д.; Николс, Дж. Дж.; Цубота, К.; и др. Отчет по

- определению и классификации TFOS DEWS II. Окул. Прибой. 2017, 15, 276-283. [http://doi.org/10.1016/j.jtos.2017.05.008] [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28736335]
2. Учино, М.; Екои, Н.; Учино, Ю.; Догру, М.; Кава-сима, М.; Комура, А.; Сономура, Ю.; Като, Х.; Киношита, С.; Шаумберг, Д.А.; и др. Распространенность болезни сухого глаза и ее факторы риска у пользователей терминалов визуального отображения: исследование в Оса-ке. Am.J. Ophthalmol. 2013, 156. [http://doi.org/10.1016/j.ajo.2013.05.040] [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23891330]
 3. Герлинг, Г.; Лю, К.С.С.; Коллин, Дж. Р.О.; Дарт, Дж. К.Г. Затраты и выгоды от сложных процедур для реабилитации терминальной стадии заболевания глазной поверхности. Br.J. Офтальмол. 2002, 86, 1220-1221. [http://doi.org/10.1136/bjo.86.11.1220]
 4. На, К.С.; Хан, К.; Пак, Ю.Г.; На, С.; Чжу, К.К. Депрессия, стресс, качество жизни и болезнь сухого глаза у корейских женщин: популяцион-ное исследование. Роговица 2015, 34, 733-738. [http://doi.org/10.1097/IC0.0000000000000464]
 5. Дана, Р.; Брэдли, Дж. Л.; Герин, А.; Пивнева, И.; Стиллман, И.О.; Эванс, А.М.; Шаумберг, Д.А. Оценка распространенности и частоты заболевания сухим глазом На основе анализа кодирования Крупной системы здравоохранения Соединенных Штатов для всех возрастов. Am.J. Ophthalmol. 2019, 202, 47-54. [http://doi.org/10.1016/j.ajo.2019.01.026]
 6. Бонита Биглхол, Р.Р. Основы эпидемиологии, 2-е изд.; Всемирная организация здравоохранения: Женева, Швейцария, 2006.
 7. Тандон, Р.; Вашист, П.; Гупта, Н.; Гупта, В.; Са-хай, П.; Дека, Д.; Сингх, С.; Вишванат, К.; Мур-ти, Г.В.С. Связь болезни сухого глаза и пребывания на солнце у географически разнообразного взрослого (40 лет) населения Индии: СЕМЯ (воздействие солнца, окружающая среда и болезнь сухого глаза) исследование - Второй отчет исследовательской группы ICMR-EyE SEE. В Глазной поверхности; Elsevier Inc.: Амстердам, Нидерланды, 2020; Том 18, стр. 718730.
 8. Ханьюда, А.; Савада, Н.; Учино, М.; Кавасима, М.; Юки, К.; Цубота, К.; Ямагиши, К.; Исо, Х.; Ясуда, Н.; Сайто, И.; и др. Гиподинамия, длительный сидячий образ жизни и использование визуальных дисплеев как потенциальные факторы риска развития болезни сухого глаза: JPHS-СЛЕДУЮЩЕЕ исследование. Окул. Прибой. 2020, 18, 56-63. [http://doi.org/10.1016/j.jtos.2019.09.007]
 9. Донтинени П.Р.; Дас А.В.; Басу С. Болезнь сухого глаза у детей и подростков в Индии. Окул. Прибой. 2020, 18, 777-782. [http://doi.org/10.1016/j.jtos.2020.07.019] [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32818627]
 10. Соммер, А.; Эмран, Н. Выработка слез при ксерофтальме, чувствительном к витамину А. Am.J. Офтальмол. 1982, 93, 84-87. [http://doi.org/10.1016/0002-9394(82)90703-6]