

**ΣΥΝΕΡΓΙΚΗ &  
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ  
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ  
ΞΗΡΟΦΘΑΛΜΙΑΣ:  
Ο ρόλος του  
Φαρμακοποιού**

---

**Ντινα Δουβή**  
Φαρμακοποιός

Hellas Pharm 2016  
Σάββατο 02.04.2016

## στοιχεία από την επιδημιολογία και την καθημερινή εμπειρία στο φαρμακείο (1)

Σύμφωνα με διεθνή στατιστικά στοιχεία περίπου **1 στις 4 επισκέψεις** στον οφθαλμίατρο οφείλεται ή σχετίζεται με **συμπτώματα ξηροφθαλμίας**  
**Εμπειρικά στο ελληνικό φαρμακείο καταγράφεται σαφώς μεγαλύτερο ποσοστό ασθενών που ζητούν συμβουλή, εμφανίζοντας συμπτώματα ξηροφθαλμίας ή επικαλούμενοι τέτοια συμπτώματα**

Τα συμπτώματα ξηροφθαλμίας πολλαπλασιάζονται με την **ηλικία**

Σχεδόν **1 στα 2** περιστατικά αφορούν ασθενείς **άνω των 65 ετών**

Σχεδόν **1 στις 3 γυναίκες, μεταξύ 40 και 60 χρόνων,** εμφανίζει σχετικά συμπτώματα

ΠΑΡΟΛΑ ΑΥΤΑ ΟΛΑ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΠΩΣ  
**Η ΞΗΡΟΦΘΑΛΜΙΑ ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΣΕ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΒΑΘΜΟ ΚΛΙΝΙΚΑ ΥΠΟ-ΔΙΑΓΝΩΣΜΕΝΗ**

## στοιχεία από την επιδημιολογία και την καθημερινή εμπειρία στο φαρμακείο (2)

Σύμφωνα με διαθέσιμα διεθνή στοιχεία, η **συχνότητα εμφάνισης ξηροφθαλμίας στο γενικό πληθυσμό** (επιπολασμός / prevalence) κυμαίνεται από **5 - 30 % για ηλικίες άνω των 50 ετών (1)**

**Εμπειρικά στο φαρμακείο** τέτοια ποσοστά επιβεβαιώνονται καθημερινά. Ειδικά μάλιστα στον **πληθυσμό των γυναικών, κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης**, η συχνότητα ίσως υπερβαίνει ακόμα και το **50 %**

Με ένα προσδόκιμο ζωής που αυξάνεται, με αλλαγές στο περιβάλλον και συνθήκες ζωής που δημιουργούν αντίστοιχα αυξημένες ανάγκες για λειτουργική όραση .....

**Η ΞΗΡΟΦΘΑΛΜΙΑ ΑΠΟΔΕΙΚΝΥΕΤΑΙ  
ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ  
ΣΤΗΝ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ  
ΜΕ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ  
ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΟΥΣ**

## στοιχεία από την επιδημιολογία και την καθημερινή εμπειρία στο φαρμακείο (3)

### ΠΟΣΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΑΝΑΦΕΡΟΥΝ ΣΧΕΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΞΗΡΟΦΘΑΛΜΙΑΣ ΜΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΤΟΥΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Περίπου **1 στους 5**  
από αυτούς που παρακολουθούν συστηματικά **τηλεόραση**

Περισσότεροι από **1 στους 4**  
από αυτούς που εργάζονται μπροστά στην **οθόνη του υπολογιστή**

Σχεδόν **1 στους 3**  
από αυτούς που είναι συστηματικοί **αναγνώστες**

Περισσότεροι από **1 στους 3**  
από αυτούς που συνηθίζουν να **οδηγούν βράδυ**

(για όλα αυτά υπάρχουν αξιόπιστα, δημοσιευμένα, διεθνή στατιστικά στοιχεία)

## στοιχεία από την επιδημιολογία και την καθημερινή εμπειρία στο φαρμακείο (4)

... και στην Ελλάδα ;

Έχει εκτιμηθεί ότι:

Περισσότεροι από

**8 στους 10 ασθενείς**

παραμένουν ουσιαστικά

**αδιagnostic**

... έτσι οι περισσότεροι ασθενείς ενώ έχουν συμπτώματα **δεν γνωρίζουν ότι πάσχουν από ξηροφθαλμία ....**

## μερικοί βασικοί παράγοντες που προκαλούν ξηροφθαλμία

<b>Περιβάλλον (1)</b>
<b>Σύγχρονος τρόπος ζωής (2)</b>
<b>Κλιματισμός (3)</b>
<b>Φακοί επαφής (4)</b>
<b>Ηλεκτρονικός Υπολογιστής (5)</b>
<b>Αλκοόλ (6)</b>
<b>Παρενέργειες φαρμακευτικών αγωγών (7)</b>
<b>Οφθαλμολογικές επεμβάσεις (8)</b> (διαθλαστική χειρουργική, επέμβαση καταρράκτη)

## τί μας λένε συνήθως οι ασθενείς στο φαρμακείο ;

Γενική ενόχληση  
**κάτι με ενοχλεί στα μάτια μου ...**

Τσούξιμο  
**με τσούζουν τα μάτια μου ...**

Αίσθημα καύσου  
**με καίνε τα μάτια μου ...**

Αίσθηση πόνου  
**πονάω στα μάτια μου ...**

Αίσθηση γρατζουνίσματος  
**είναι σαν να έχω τρίψει τα μάτια μου με γυαλόχαρτο ...**

Κοκκινίλα  
**τα μάτια μου είναι κόκκινα ...**

Δακρύρροια χωρίς λόγο  
**τρέχουν συνέχεια / συχνά τα μάτια μου ...**

# Ευκαιρία για εμάς τους φαρμακοποιούς να τους ρωτήσουμε (για αρχή ....)

Χρησιμοποιείτε συστηματικά

**H/Y, smartphone, tablet ;**

(είτε στη δουλειά είτε στο σπίτι είτε -γενικά- αρκετά συχνά μέσα στη μέρα)

Βρίσκεστε αρκετό χρόνο μέσα στη μέρα

σε **ξηρό περιβάλλον ;**

(π.χ. σε χώρο με **air-condition**)

Μήπως **σας ενοχλεί ο αέρας ;**

(π.χ. όταν οδηγείτε με ανοικτό παράθυρο στο αυτοκίνητο ...)

Παίρνετε κάποια **χρόνια φαρμακευτική αγωγή ;**

(κι αν ναι, ποιά είναι αυτή ;)

**τί μας ζητάνε** συνήθως και αυθόρμητα  
**οι ασθενείς**  
(κι έτσι εμείς αρχίζουμε να μπαίνουμε στο ... «νόημα» )

**ΤΟΜΠΡΑΜΥΚΙΝΗ/ΤΟΜΠΡΑΜΥΚΙΝΗ-ΔΕΧΑΜΕΘΑΖΟΝΗ**

(κάνω λάθος ; ....)

Κάνουμε καλά αν προτείνουμε συνεχώς  
Κορτιζόνη ή Μικτά Κολλύρια ;

Όχι πάντοτε ....

Η Κορτιζόνη και τα Μικτά Κολλύρια  
**δεν είναι πάντα κατάλληλα !!!**

## Τι άλλο μπορούμε να συστήσουμε με σιγουριά ; (1)

μπορούμε να συστήνουμε άφοβα  
**τεχνητά δάκρυα**  
(τα τεχνητά δάκρυα μπορούν μόνο να ανακουφίσουν !)(1)

ένα κατάλληλο τεχνητό δάκρυ  
(ενυδατικό, με υαλουρονικό, για ενίσχυση της λιπιδικής στοιβάδας, gel)  
μπορεί να προταθεί σε:

### **αλλεργία**

(συνοδεύεται από τη γνωστή φαγούρα)

### **αλλεργική επιπεφυκίτιδα**

(συνοδεύεται από εκκρίσεις βλέννας, τσίμπλες, οίδημα)

### **μικροτραυματισμούς (2)**

(από άμμο, ξύλο, πριονίδι, γρέζια, ηλεκτροσυγκολλήσεις)

### **μικροκαψίματα**

από υγρά φακών επαφής

## Τι άλλο μπορούμε να συστήσουμε με σιγουριά ; (2)

μπορούμε επίσης να συστήνουμε  
**ενυδάτωση & καθαρισμό**

όλοι γνωρίζουμε ότι  
η ενυδάτωση του ματιού και ο  
συχνός καθαρισμός των εκκρίσεων  
μπορούν να συμβάλουν  
στην ανακούφιση των συμπτωμάτων  
αλλά και στην καλύτερη όραση  
(μέσω της εξομάλυνσης της οπτικής επιφάνειας) και στην  
Επιτάχυνση της ίασης!!

... να μερικές κατηγορίες πιθανών  
ξηροφθαλμικών ασθενών  
(για τους οποίους -κατά πάσα πιθανότητα-  
ενδείκνυνται τα τεχνητά δάκρυα)

<b>1</b>	<b>Χρήστες φακών επαφής</b> τα σύγχρονα τεχνητά δάκρυα θα ανακουφίσουν τους χρήστες και μπορούν να εφαρμοστούν ακόμα και με τους φακούς επαφής στα μάτια
<b>2</b>	<b>Χρόνιοι χρήστες αντι-γλαυκωματικής αγωγής</b> η χρόνια χρήση αντι-γλαυκωματικής αγωγής συνδέεται με ξηροφθαλμικά συμπτώματα και τα τεχνητά δάκρυα θα τους προσφέρουν ανακούφιση
<b>3</b>	<b>Ασθενείς χρόνιων αγωγών με ξηροφθαλμικές παρενέργειες</b> π.χ. αντι-λιπιδαιμικά, αντι-καταθλιπτικά, αντι-υπερτασικά, αντι-θυρεοειδικά, κ.λπ.
<b>4</b>	<b>Άτομα που εργάζονται σε κλειστούς χώρους με κλιματισμό + πολύ δυνατό φωτισμό</b>
<b>5</b>	<b>Άτομα που ξυπνούν το βράδυ και βάζουν οι ίδιοι δάκρυα (σύνδρομο πόνου κλειστού ματιού)</b> μάλλον είναι συχνοί χρήστες φθηνών προϊόντων

.... και σε κάθε περίπτωση ....

μη διστάζουμε **να ζητάμε (και να ξαναζητάμε ...)**  
από τις **εταιρείες**  
λεπτομερή ενημέρωση και πληροφορίες σχετικά με τα  
**τεχνητά δάκρυα (\*)**

γιατί ....

Αυτή είναι η δουλειά τους !

Αυτό κάνουν και οι γιατροί ...

Αν δεν ρωτήσουμε πώς θα μάθουμε ;

(\*) κι όχι μόνον για τα τεχνικά δάκρυα, αλλά για όλα τα προϊόντα (αυτό όμως είναι μια άλλη μεγάλη συζήτηση ...)

**Ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας !!**

**«ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΠΑΙΡΝΟΥΜΕ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΣ ΤΟ ΖΗΝ.  
ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΔΙΝΟΥΜΕ»**