

Lacrime artificiali

Dettagli

Publicato: 29 Maggio 2019

Introduzione



Le lacrime artificiali sono soluzioni (normalmente colliri in gocce o gel) utilizzate per mantenere umidi gli occhi in modo simile a quanto fanno le lacrime naturali.

Quest'ultime, grazie alla loro composizione (acqua, carboidrati, lipidi, elettroliti, proteine (</index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/p/proteine-ed-enzimi>)), svolgono funzioni fondamentali per la salute dell'occhio come:

- *lubrificare, umettare, proteggere e nutrire la superficie oculare*
- *mantenere l'occhio in buona salute*
- *ridurre l'attrito*
- *migliorare la visione*
- *svolgere un effetto antibatterico*
- *allontanare dall'occhio eventuali corpi estranei e sostanze tossiche*
- *proteggere la cornea e la congiuntiva dalle infezioni (</index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/i/infezioni>), aiutando la loro ossigenazione ed idratazione*

Costituite principalmente da derivati della cellulosa, *polivinilalcol*, *povidone ed acido ialuronico*, le lacrime artificiali vengono usate soprattutto (ma non esclusivamente) da persone che soffrono di secchezza oculare (assenza o scarsa produzione di lacrime, lacrime che evaporano troppo rapidamente o riduzione del *film lacrimale*, pellicola che riveste, proteggendola, la superficie dell'occhio).

Si tratta di un disturbo che interessa oltre 350 milioni di persone nel mondo e circa il 25% della popolazione italiana, in particolar modo le donne (specialmente in menopausa (</index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/m/menopausa>) a causa delle variazioni di livelli ormonali che possono portare ad alterazioni quantitative e/o qualitative del film lacrimale).

Un uso regolare delle lacrime artificiali aiuta a ridurre i disturbi (sintomi) della *sindrome dell'occhio secco*, quali bruciore, arrossamento, disidratazione, gonfiore, irritazione, palpebre pesanti, sensazione di corpo estraneo, prurito, dolore (</index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/d/dolore>) e, nei casi più gravi, anche problemi di visione con possibile infiammazione della cornea.

Si tratta di disturbi che tendono spesso a peggiorare:

- *dopo l'estate*, specialmente dopo una vacanza al mare o in montagna, a causa della lunga esposizione a caldo, sole e vento oppure per aver fatto escursioni in barca o in moto senza adeguate protezioni agli occhi
- *lavorando in modo prolungato in ambienti chiusi*, molto caldi e secchi, al computer o con l'aria condizionata
- *con l'uso prolungato di lenti a contatto*
- *praticando alcuni sport*, come il nuoto o la pallanuoto, per periodi prolungati e senza la protezione degli occhialini, a causa della presenza del cloro nell'acqua della piscina
- *alcuni tipi di lavori*, che espongono gli occhi a irritazioni

Prevenzione

Un uso regolare delle lacrime artificiali, in genere, aiuta a ricostituire e stabilizzare il film lacrimale che ricopre l'occhio, diminuendo l'irritazione e i disturbi causati dalla secchezza oculare.

Nelle forme più gravi, è necessario un trattamento più frequente come, ad esempio, l'instillazione di lacrime artificiali anche fino a 10-12 volte al giorno.

Per prevenire il disturbo da occhio secco (chiamato anche *cheratocongiuntivite secca* o *occhi asciutti*) è utile seguire alcuni consigli:

- *curare l'igiene degli occhi*, mantenendo sempre palpebre e ciglia perfettamente pulite e eliminando, se presente, ogni traccia di trucco. In caso di infezioni (</index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/i/infezioni>) o irritazioni si raccomanda di non usare lo stesso flaconcino per entrambi gli occhi
- *migliorare la lubrificazione dell'occhio*, bevendo molta acqua e instillando lacrime artificiali (preferibilmente in formato monodose, per evitare eventuali irritazioni ed infiammazioni)

Composizione

Le lacrime artificiali, pur non sostituendo completamente quelle naturali, riescono a svolgere quasi del tutto la stessa funzione.

La loro composizione a base di acqua, sali (sali di sodio, di potassio etc.) polimeri (carbossimetilcellulosa, polietilen-glicole e acido ialuronico) e, in alcuni casi, conservanti, aiuta a:

- *mantenere umida la superficie dell'occhio*, anche per molte ore dopo l'instillazione delle gocce
- *evitare che batteri* (</index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/v/virus-e-batteri>) *presenti nell'occhio o sulle ciglia possano diffondersi*
- *aggiungere viscosità sulla superficie dell'occhio*, contribuendo ad alleviare temporaneamente i disturbi dell'occhio secco
- *creare uno strato di protezione*, che favorisce la riparazione di eventuali lesioni presenti sulla cornea
- *stabilizzare il film lacrimale*

Le lacrime artificiali possono avere una consistenza più o meno gelatinosa o, addirittura, pastosa (quasi come quella di una pomata) a seconda della concentrazione delle sostanze impiegate.

Una maggiore densità (viscosità), in genere presente nelle pomate più che nei colliri, oltre ad avere un effetto più duraturo, aiuta a diminuire l'attrito, ad aumentare la sensazione di sollievo, a proteggere e lubrificare l'occhio per un tempo più lungo. La loro forma in gel o in pomata, può però causare temporaneamente una visione sfocata o offuscata. Per questo motivo, se ne consiglia l'uso prima di andare a dormire. Questo tipo di lacrime artificiali è usato nel caso di secchezza grave dell'occhio oppure nelle fasi di recupero/convalescenza dopo traumi o dopo un intervento chirurgico.

Lacrime artificiali con una consistenza più acquosa, invece, sono indicate in caso di secchezza di tipo lieve.

A seconda che contengano o meno conservanti (sostanze chimiche come il benzalconio cloruro) le lacrime artificiali sono suddivise in due categorie :

- *con conservanti* (spesso disponibili in flaconi multidose), che permettono di evitare la crescita di batteri una volta che la confezione sia stata aperta. La presenza di conservanti, però, specialmente se usati per un lungo periodo, può causare irritazione, infiammazione, ipersensibilità e tossicità agli occhi, soprattutto in caso di secchezza oculare moderata o grave
- *senza conservanti* (disponibili in flaconcini monodose), raccomandate in caso di applicazioni frequenti, più di quattro volte al giorno, o di secchezza oculare moderata o grave

Le lacrime artificiali possono essere acquistate in farmacia anche senza ricetta medica. È però importante consultare il proprio medico, o lo specialista oculista, per decidere la cura migliore e le dosi da utilizzare. Inoltre, chi fa uso regolarmente di lacrime artificiali dovrebbe parlarne con il proprio medico di fiducia o con l'oftalmologo poiché un problema di secchezza oculare potrebbe anche essere il segnale di altre malattie.

Utilizzo

Anche se l'uso delle lacrime artificiali è molto diffuso, non tutte le persone le utilizzano in modo corretto. Si consiglia, quindi, di rispettare sempre le indicazioni e le dosi prescritte dal medico e di leggere con attenzione le informazioni riportate nel foglietto illustrativo (</index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/f/foglio-illustrativo>) del medicinale.

Un corretto utilizzo delle lacrime artificiali richiede di:

- *non congelare il flacone o il tubetto*
- *conservare le lacrime artificiali a temperatura ambiente* (tra 15 e 25°C), lontano da umidità, fonti di calore e dalla luce solare
- *mantenere il flacone o il tubetto ben chiuso*, una volta aperto si raccomanda di utilizzare il prodotto entro 15-30 giorni
- *mantenere il flacone lontano dalla portata dei bambini*, così come avviene per tutti gli altri medicinali (</index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/f/farmaci-generalita>)
- *non condividere il flacone con altre persone* (per evitare il rischio di infezioni (</index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/i/infezioni>))
- *rispettare le dosi indicate*

In caso di instillazione di lacrime artificiali sotto forma di collirio, si consiglia di:

- *lavarsi con cura le mani*, prima e dopo l'uso del prodotto
- *inclinare la testa leggermente indietro*, e abbassare la palpebra inferiore con il dito indice per creare una piccola tasca. Tenere il contagocce sopra l'occhio con la punta rivolta verso il basso
- *guardare in alto e far scendere le gocce secondo la dose prescritta*, chiudere delicatamente le palpebre per qualche istante, in modo da far distribuire la soluzione sulla superficie oculare
- *rimuovere le lenti a contatto*, prima di applicare le lacrime artificiali e attendere almeno 15 minuti prima di rimetterle

In caso di applicazione negli occhi di una pomata o di un gel, si consiglia di:

- *lavarsi bene le mani*, prima e dopo l'uso del prodotto
- *inclinare la testa leggermente indietro*, e abbassare la palpebra inferiore con il dito indice
- *spremere il prodotto lungo la palpebra inferiore*, cercando di evitare di toccare l'occhio, la palpebra o le ciglia con la punta del tubetto (per prevenire possibili contaminazioni o infezioni). Guardare verso il basso e chiudere gli occhi per alcuni minuti
- *evitare di guidare o di svolgere altre attività che richiedano una visione nitida e completa*, subito dopo l'applicazione perché si potrebbe avere la vista sfocata o offuscata per un breve periodo
- *rimuovere le lenti a contatto*, prima di applicare le lacrime artificiali e attendere almeno 15 minuti prima di rimetterle

Effetti collaterali

L'instillazione di lacrime artificiali può causare alcuni effetti indesiderati (effetti collaterali) che includono:

- *ipersensibilità*, ad uno dei componenti del prodotto
- *dolore agli occhi*
- *alterazioni della vista*
- *mal di testa* (</index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/m/mal-di-testa>)
- *reazioni allergiche* (</index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/a/allergia>), come eruzioni cutanee, prurito o bruciore, difficoltà respiratorie, gonfiore a viso, labbra, lingua o gola
- *fastidio, irritazione e rossore prolungati*
- *vischiosità delle ciglia*
- *fotofobia*
- *prurito o arrossamento degli occhi*
- *lacrimazione*
- *sapore sgradevole in bocca*
- *lieve bruciore oculare*
- *temporaneo offuscamento della vista*, dopo l'applicazione

In presenza di uno di questi disturbi si consiglia di sospendere l'uso delle lacrime artificiali e consultare il medico.

Prima di iniziare il trattamento è sempre opportuno parlare con il proprio medico specialmente nel caso di:

- *infezioni oculari o traumi o problemi visivi in genere*
- *uso di lenti a contatto*
- *reazione allergica*
- *gravidanza* (</index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/g/gravidanza>)
- *allattamento al seno*

Link di approfondimento

NHS. Dry eye syndrome (<https://www.nhs.uk/conditions/dry-eyes/>) (Inglese)

Prossimo aggiornamento: 29 Maggio 2021