

Dry Eyes



The tear film that coats the front of the eye is very complex. The outer layer of the tear film is oily, produced by special glands within the eyelid, and it serves to prevent evaporation of the salt water middle layer. The inner layer is made of mucus secreted from cells on the front surface of the eye and is important in helping the salt-water layer spread across the front of the eye. The middle layer of salt water contains special anti-infective cells to prevent infections, but also collects the dust and debris that the tears are exposed to as they face the air.

The eyelids have a normal blinking rate of about fifteen blinks per minute. Blinking spreads the tears across the front of the eye while also causing excess tears to be pushed out of a drainage system that leads from the inner corner of the eyelids into the nose. Some tears leave the eye through the natural process of evaporation. Anything that causes disruption of blinking, such as staring at a computer, which decreases the blink rate, may compromise the tear film. Exposure to wind or blowing fans can increase evaporation and compromise the tears.

Dry eyes can also result from medications like birth control pills, blood pressure pills, anti-histamines and anti-depressants. Some medical conditions including arthritis, fibromyalgia, diabetes or menopause can increase the risk of dry eye. Some individuals have incomplete blinking, where the eye does not close fully with each blink. Sleeping with the eyelids cracked open (nocturnal lagophthalmos) can increase the risk of dry eye. In some cases, poor tear quality and reduced tear quantity have no specific causes and are simply due to the aging process. Dry eyes can range from a truly dry eye surface to a very disrupted tear film. Dry eyes can be diagnosed with special eye tests done by the eye doctor.

"Keratoconjunctivitis Sicca" is a term commonly used to describe ocular surface disease involving the cornea, conjunctiva, and the eyelids, since they are all involved in inflammatory dry eye disease. The person suffering from dry eyes might actually experience excessive tearing or eye watering as the tear gland tries to resolve the dry eye condition. When the tear levels are low, the eye senses burning, gritty feeling, foreign body sensation, itching and discomfort. As the condition worsens, the eyes can become continually red and vision can become blurry. Contact lenses may become coated with mucus or dehydrated, disallowing the contact lens wearer from wearing them for long periods of time.



Dry Eyes



TREATMENT

Treatment options for dry eye depends on severity, but may include any of the following:

- artificial tear drops, gels or ointments
- tear drainage plugs that keep the natural tears on the eye - these are called "punctal plugs"
- punctal cautery to permanently seal the tear drainage canals
- oral supplements containing Omega-3 fatty acids - such as MaxiTears, which can be purchased at your doctor's office
- warm compresses, lid massage and improved eyelid hygiene
- cool mist humidifiers in the home or work-space will assist in minimizing evaporation of the tear film
- prescription eyedrops that prevent evaporation of the tear film, such as Meibo
- prescription eyedrops that stimulate tear production and quiets inflammation, such as Restasis or Xiidra
- decreasing exposure to wind and allergens. Ask your eye doctor if you are interested in trying special sunglass and indoor glasses that create a "moisture chamber" around your eyes. These can be specially ordered for you.
- limiting the amount of continuous time spent on concentrated near visual activities such as reading and computer
- contact lenses may be changed to different materials or replacement schedules to allow more comfortable wear, and special "scleral" lenses may be prescribed to treat dry eye
- amniotic membrane tissue transplant may be applied to the surface of the cornea to treat severe corneal inflammation
- IPL Treatments
- surgical eyelid reconstruction for age-related loss of skin elasticity
- sleeping with eye-shields to avoid loss of tears in patients with poor lid closure during sleep



Dry Eyes



Dry eye is often a chronic inflammatory condition, and treatment requires getting the inflammation under control and maintaining control to prevent repeated flare-ups and exacerbations. Untreated dry eye could lead to Ocular Surface Disease, which disrupts the health and function of the eyelids, conjunctiva, and corneas.

Your eye doctor should be made fully aware of any dry eye symptoms to maintain the long-term health and vision of your eyes.

Please make time to have a complete eye and vision examination annually. In some cases, your ocular surface may need to be evaluated more frequently.

Contact our office with any significant vision changes or emergencies that you feel require immediate attention.

MEIBO

Please visit the following website for important information and savings for Meibo dry eye treatment: <https://www.miebo.com/savings-support>



Ojos Secos



La película lagrimal que recubre la parte frontal del ojo es muy compleja. La capa externa de la película lagrimal es aceitosa, producida por glándulas especiales dentro del párpado, y sirve para evitar la evaporación de la capa intermedia de agua salada. La capa interna está hecha de moco secretado por las células de la superficie frontal del ojo y es importante para ayudar a que la capa de agua salada se extienda por la parte frontal del ojo. La capa intermedia de agua salada contiene células antiinfecciosas especiales para prevenir infecciones, pero también recoge el polvo y los residuos a los que están expuestas las lágrimas cuando se exponen al aire.

Los párpados tienen una frecuencia de parpadeo normal de unos quince parpadeos por minuto. El parpadeo esparce las lágrimas por la parte frontal del ojo y, al mismo tiempo, hace que el exceso de lágrimas salga de un sistema de drenaje que va desde la esquina interna de los párpados hasta la nariz. Algunas lágrimas salen del ojo a través del proceso natural de evaporación. Cualquier cosa que altere el parpadeo, como mirar fijamente una computadora, que disminuye la frecuencia de parpadeo, puede comprometer la película lagrimal. La exposición al viento o a ventiladores puede aumentar la evaporación y comprometer las lágrimas.

Los ojos secos también pueden ser resultado de medicamentos como píldoras anticonceptivas, pastillas para la presión arterial, antihistamínicos y antidepresivos. Algunas afecciones médicas, como la artritis, la fibromialgia, la diabetes o la menopausia, pueden aumentar el riesgo de ojo seco. Algunas personas tienen un parpadeo incompleto, en el que el ojo no se cierra completamente con cada parpadeo. Dormir con los párpados entreabiertos (lagofthalmos nocturno) puede aumentar el riesgo de ojo seco. En algunos casos, la mala calidad de las lágrimas y la cantidad reducida de lágrimas no tienen causas específicas y simplemente se deben al proceso de envejecimiento.



Ojos Secos



Los ojos secos pueden variar desde una superficie ocular verdaderamente seca hasta una película lagrimal muy alterada. "Queratoconjuntivitis seca" es un término que se usa comúnmente para describir la enfermedad de la superficie ocular que afecta la córnea, la conjuntiva y los párpados, ya que todos están involucrados en la enfermedad inflamatoria del ojo seco. La persona que sufre de ojos secos puede experimentar un exceso de lágrimas o lagrimeo mientras la glándula lagrimal intenta resolver la condición del ojo seco. Cuando los niveles de lágrimas son bajos, el ojo siente ardor, sensación de arenilla, sensación de cuerpo extraño, picazón y malestar. A medida que la condición empeora, los ojos pueden enrojecerse continuamente y la visión puede volverse borrosa. Las lentes de contacto pueden cubrirse de moco o deshidratarse, lo que impide que el usuario de lentes de contacto las use durante períodos prolongados.

TRATAMIENTO

Las opciones de tratamiento para el ojo seco dependen de la gravedad, pero pueden incluir cualquiera de las siguientes:

- gotas, geles o ungüentos de lágrimas artificiales
- tapones para los conductos lagrimales que retienen las lágrimas naturales en el ojo; estos se llaman "tapones puntuales"
- cauterización de los puntos lagrimales para sellar permanentemente los conductos lagrimales
- suplementos orales que contienen ácidos grasos omega-3, como MaxiTears, que se pueden adquirir en la consulta de su médico
- compresas tibias, masaje de párpados y mejor higiene palpebral
- los humidificadores de vapor frío en el hogar o el lugar de trabajo ayudan a minimizar la evaporación de la película lagrimal
- gotas oftálmicas recetadas que previenen la evaporación de la película lagrimal, como Meibo
- gotas oftálmicas recetadas que estimulan la producción de lágrimas y reducen la inflamación, como Restasis o Xiidra



Ojos Secos



- disminuir la exposición al viento y a los alérgenos. Pregunte a su oftalmólogo si le interesa probar gafas de sol y gafas para interiores especiales que crean una "cámara de humedad" alrededor de los ojos. Estas se pueden encargar a medida.
- limitar el tiempo continuo dedicado a actividades visuales de cerca que requieren concentración, como leer y usar la computadora
- los lentes de contacto se pueden cambiar a diferentes materiales o programas de reemplazo para un uso más cómodo, y se pueden recetar lentes "esclerales" especiales para tratar el ojo seco
- se puede aplicar un trasplante de tejido de membrana amniótica en la superficie de la córnea para tratar la inflamación corneal grave
- Tratamientos con IPL
- reconstrucción quirúrgica de los párpados para la pérdida de elasticidad de la piel relacionada con la edad
- dormir con protectores oculares para evitar la pérdida de lágrimas en pacientes con cierre palpebral deficiente durante el sueño

El ojo seco es a menudo una afección inflamatoria crónica y el tratamiento requiere controlar la inflamación y mantener el control para prevenir brotes y exacerbaciones repetidos. El ojo seco no tratado puede provocar una enfermedad de la superficie ocular, que altera la salud y el funcionamiento de los párpados, la conjuntiva y las córneas.

Su oftalmólogo debe estar plenamente informado de cualquier síntoma de ojo seco para mantener la salud y la visión a largo plazo de sus ojos.

Tómese un tiempo para hacerse un examen completo de los ojos y la vista anualmente. En algunos casos, es posible que sea necesario evaluar su superficie ocular con mayor frecuencia.

Comuníquese con nuestro consultorio si tiene algún cambio significativo en la visión o emergencias que considere que requieren atención inmediata.

MEIBO

Para obtener información importante y descuentos sobre el tratamiento para el ojo seco Meibo, visite el siguiente sitio web:
<https://www.miebo.com/savings-support>



FAMILY EYE CARE & PEDIATRIC VISION, PLLC
1203 N EASTMAN RD – KINGSPORT, TN 37664 – (423) 247-3321