



**Dal gruppo P.I.C.A.S.S.O.\* alcuni consigli pratici che possono essere utili per limitare i disturbi in chi soffre di occhio secco:**

- idratare l'occhio adeguatamente con sostituti lacrimali/colliri ad azione completa;
- evitare di stare a lungo in ambienti secchi (riscaldamento, aria condizionata) che peggiorano i sintomi;
- evitare l'esposizione diretta a fonti di aria o di calore;
- ricordarsi di chiudere gli occhi per qualche secondo quando si legge, si lavora al computer o si è molto concentrati in qualche attività;
- umidificare gli ambienti in cui si abita e si lavora;
- evitare l'utilizzo di lenti a contatto finché non si ristabilizza la salute della superficie oculare.

1Fastidio oculare (*fastidio alla luce, sensazione di corpo estraneo, sabbiolina, bruciore, prurito, secchezza, affaticamento oculare, visione appannata, lacrimazione*)

2La sindrome di Sjogren è una malattia autoimmune in cui il sistema immunitario per errore aggredisce le ghiandole che producono le lacrime e la saliva provocando la comparsa dei due sintomi principali: occhi e bocca secchi. In circa il 30% dei casi la sindrome si presenta come manifestazione di accompagnamento di un'altra malattia autoimmune (artrite reumatoide, LES, ecc); si parla in questi casi di forma secondaria.

\* Partners Italiani per la Correzione delle Alterazioni del Sistema di Superficie Oculare:

- **prof. Pasquale Aragona** – Professore Ordinario di Oftalmologia, Università di Messina, Dipartimento delle Scienze Biomediche
- **dott.ssa Emilia Cantera** – Ospedale Israelitico, Roma
- **dott.ssa Rita Mencucci** – Clinica Oculistica di Firenze
- **prof. Maurizio Rolando** – Centro Superficie Oculare, IsPre Oftalmica, Genova
- **dott.ssa Pierangela Rubino** – Dirigente Medico, AOU di Parma