

## ΟΙ ΠΙΟ ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ



**Άκης Ξενοφώντας**  
Bsc(Hons), MCOptom, Οπτομέτρης

Οι **τεχνικοί οπτικοί** είναι εκπαιδευμένοι να εφαρμόζουν και να διαθέτουν σκελετούς οράσεως και διορθωτικούς φακούς οράσεως που να ταιριάζουν στις ανάγκες και στο τρόπο ζωής του κάθε ασθενή. Εκπαιδεύονται στην εφαρμογή των διορθωτικών φακών οράσεως στον σκελετό ο οποίος έχει επιλεγεί από τον ασθενή, εκτελώντας την συνταγή που έχει εκδώσει ο οφθαλμίατρος ή ο οπτομέτρης. Μπορούν επίσης να εφαρμόζουν φακούς επαφής εάν έχουν εκπαιδευτεί ειδικά για να το κάνουν.

Ο **ορθοπτικός** εργάζεται κυρίως σε συνεργασία με τον οφθαλμίατρο στη επίλυση προβλημάτων όρασης που έχουν να κάνουν με την κινήσεις των ματιών όπως ο στραβισμός. Ανισορροπίες των μυών των ματιών μπορούν να οδηγήσουν στην ανικανότητα των δύο ματιών να συνεργάζονται για να δουλεύουν καλά μαζί. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα προβλήματα της όρασης όπως διπλωπία (διπλή όραση) ή αμβλυωπία (τεμπέλικο μάτι).

Ο **οφθαλμίατρος** είναι γιατρός για τα μάτια. Οι γιατροί για τα μάτια διεξάγουν διάγνωση οφθαλμολογικών παθήσεων για τις οποίες εάν ενδείκνυται χορηγούν και την κατάλληλη θεραπεία. Μπορεί να χορηγήσουν συνταγή για φαρμακευτική αγωγή ή οφθαλμικές σταγόνες, διεξάγουν διάφορες θεραπείες για τα μάτια συμπεριλαμβανομένου θεραπειών με λέιζερ και οφθαλμικών ενέσεων. Οι περισσότεροι οφθαλμίατροι είναι χειρουργοί και προσφέρουν οφθαλμολογικές επεμβάσεις για διάφορες οφθαλμολογικές παθήσεις.

## Δέστε τις απαντήσεις στα πιο συχνά σας ερωτήματα

*Ποια είναι η διαφορά μεταξύ του τεχνικού οπτικού, του οπτομέτρη, του ορθοπτικού και του οφθαλμίατρου;*

Ποιος είναι ποιος και ποιος κάνει τι;

Ο **οπτομέτρης** είναι ο ειδικά εκπαιδευμένος επαγγελματίας για την διεξαγωγή μιας πλήρους και ολοκληρωμένης οφθαλμομέτρησης. Οι οπτομέτρες διεξάγουν τον διαθλαστικό έλεγχο της όρασης, εκδίδουν συνταγές και διαθέτουν διορθωτικά γυαλιά οράσεως και φακούς επαφής. Εξετάζουν τα μάτια εσωτερικά και εξωτερικά και δίνουν συμβουλές για προβλήματα που αφορούν τα μάτια και την όραση. Όταν είναι απαραίτητο μπορεί να προτείνουν την χρήση ειδικών βοηθημάτων για χαμηλή όραση. Οι οπτομέτρες είναι εκπαιδευμένοι στο να αναγνωρίζουν οφθαλμολογικές ασθένειες, παραπέμποντας τέτοιους ασθενείς σε άλλους ειδικούς όταν χρειάζεται. Οι οπτομέτρες είναι επαγγελματίες οι οποίοι έχουν πανεπιστημιακού επιπέδου μόρφωση στον εξειδικευμένο κλάδο της οπτομετρίας, και η οποία διαρκεί για τουλάχιστον τρία συνεχή ακαδημαϊκά έτη. Στο Ηνωμένο Βασίλειο, οι οπτομέτρες μετά την τριετή τους φοίτηση στο Πανεπιστήμιο και την συμπλήρωση του πτυχίου τους, εκπαιδεύονται για τουλάχιστο ένα χρόνο (το έτος υπό-δοκιμασία ή αλλιώς το έτος πριν την εξασφάλιση των επαγγελματικών προσόντων) κάτω από την παρακολούθηση προσοντούχου οπτομέτρη, είτε σε οπτικό κατάστημα είτε σε νοσοκομείο το οποίο παρέχει οφθαλμολογικές υπηρεσίες. Οι οπτομέτρες εξασφαλίζουν τον τίτλο τους και μαζί την άδεια άσκησης του επαγγέλματος τους όταν επιτύχουν στις επαγγελματικές τους εξετάσεις οι οποίες γίνονται στο τέλος του υπό δοκιμασίας έτους. Στο Ηνωμένο Βασίλειο και πάλι, ο οπτομέτρης δεν δικαιούται να βλέπει ασθενής χωρίς επιτήρηση προτού πετύχει στις επαγγελματικές του εξετάσεις και συνεπώς προτού εξασφαλίσει την άδεια επαγγέλματος του οπτομέτρη.

Κάποιοι οφθαλμίατροι ειδικεύονται σε συγκεκριμένο μέρος του ματιού ή σε συγκεκριμένες οφθαλμολογικές ασθένειες σύμφωνα με την ειδική τους εκπαίδευση και εμπειρία. Για παράδειγμα κάποιοι οφθαλμίατροι ειδικεύονται σε παθήσεις που επηρεάζουν το πρόσθιο μέρος του ματιού, όπως για παράδειγμα τον κερατοειδή (δυστροφίες του κερατοειδούς χιτώνα/κερατόκωνος), ή τον κρυσταλλοειδή φακό (καταράκτης) και άλλοι ειδικεύονται σε παθήσεις που επηρεάζουν τους εσωτερικούς ιστούς του οφθαλμού όπως για παράδειγμα τον κερατοειδή χιτώνα (διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια).

**Τι είναι η οπτική οξύτητα, τι σημαίνουν οι αριθμοί 20/20;**

Η οπτική οξύτητα είναι η καλύτερη δυνατή όραση που μπορεί ένα μάτι να πετύχει μπροστά από ένα πίνακα με γράμματα, όταν είναι σωστά και απόλυτα διορθωμένο με διορθωτικούς φακούς οράσεως. Κατά τη διάρκεια της οφθαλμομέτρησης σας, θα σας ζητηθεί να διαβάσετε γράμματα από μακρινή απόσταση αλλά

αποδεχτή σαν τέλεια όραση.

**Τι προκαλεί καταπόνηση των ματιών;**

Η καταπόνηση των ματιών περιγράφεται από τους ασθενείς ως σοβαρή και μπορεί να προκληθεί από πολλές αιτίες. Μια αδιόρθωτη διαθλαστική ανωμαλία (μυωπία, υπερμετρωπία, αστιγματισμός, ή πρεσβυωπία) μπορεί να αποτελέσει την κυριότερη αιτία αφού όταν ο οφθαλμός δεν εστιάζει σωστά όταν βρίσκεται στην χαλαρή του κατάσταση, οδηγεί σε κούραση. Τυχόν ανισόροπη συνεργασία των μυών του οφθαλμού, αλλιώς γνωστή και σαν στραβισμός (π.χ. ένα μάτι να γυρίζει προς τα μέσα) η οποία και διαταράσσει και την συνεργασία των δύο ματιών σε εγκεφαλικό επίπεδο, μπορεί να αποτελέσει ακόμα μια αιτία σοβαρής οφθαλμικής καταπόνησης.

Ωστόσο η οφθαλμική καταπόνηση μπορεί να προκληθεί και από υπερβολική χρήση των μυών του ματιού για παρατεταμένη κοντινή εργασία ή για απαιτητική, κουραστική κοντινή εργασία στον ηλεκτρονικό υπολογιστή



και από απόσταση κανονικού κοντινού διαβάσματος. Το αποτέλεσμα της καλύτερης δυνατής όρασης που μπορεί να πετύχει κάθε μάτι καταγράφεται στην μορφή κλάσματος όπως για παράδειγμα 20/20 ή αλλιώς γνωστό σαν 6/6.

Ο αριθμητής του κλάσματος είναι ίσος με την καθορισμένη απόσταση από την οποία γίνεται η εξέταση, η οποία είναι 20 πόδια ή διαφορετικά 6 μέτρα. Ο παρονομαστής του κλάσματος είναι ίσος με το μέγεθος του μικρότερου γράμματος που μπόρεσε το κάθε σας μάτι να δει με την τελική και σωστή διόρθωση τοποθετημένη μπροστά από αυτό στο τέλος της διαθλαστικής εξέτασης. Όσο πιο μικρός είναι ο παρονομαστής του κλάσματος, τόσο πιο καλή είναι η όραση του κάθε ματιού σας, αλλά γενικά η οπτική οξύτητα που είναι ίση με 20/20 ή αλλιώς 6/6, είναι γενικά

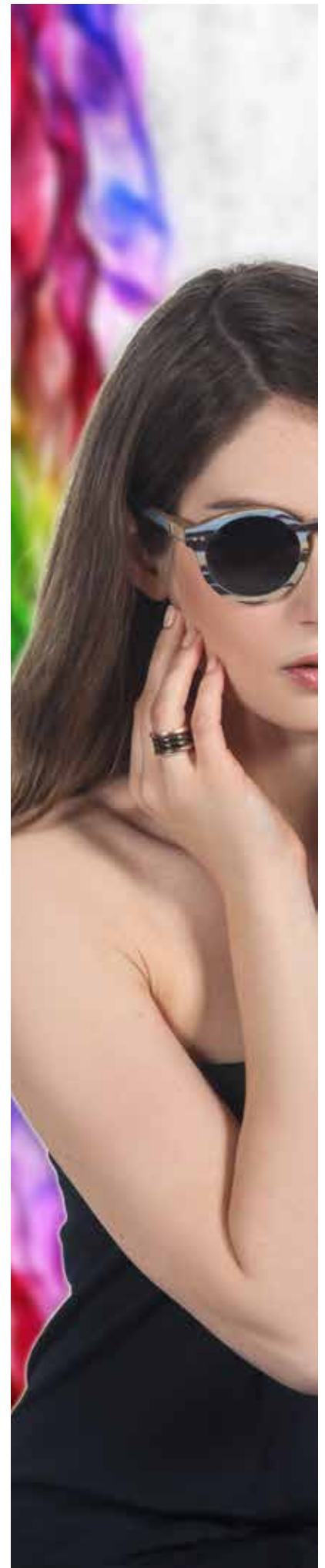
(συμπεριλαμβανομένου των ηλεκτρονικών παιχνιδιών), ηλεκτρονικές ταμπλέτες ή κινητά τηλέφωνα.

**Τι προκαλεί πόνο στα μάτια;**

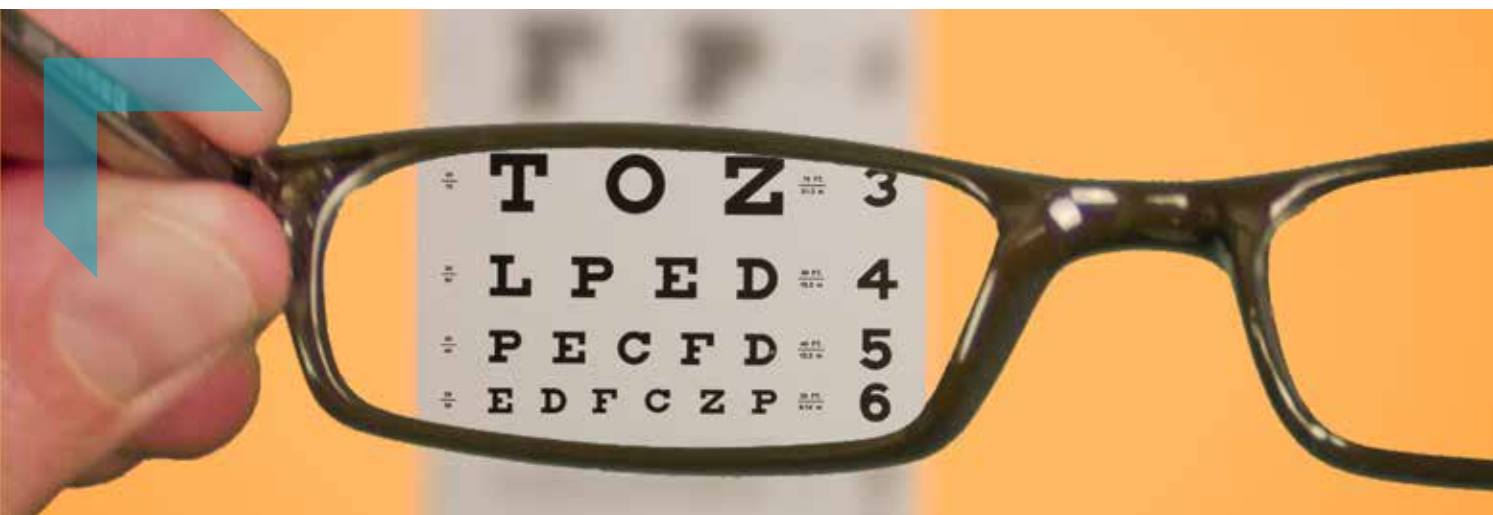
Υπάρχουν πολλές αιτίες που μπορεί να προκαλέσουν πόνο στα μάτια όπως για παράδειγμα το σοβαρό σύνδρομο ξηροφθαλμίας, ένα ξένο σώμα που έχει μπει κατά λάθος στο μάτι ή ακόμα προβλήματα που μπορεί να προκληθούν από την χρήση φακών επαφής. Είναι σημαντικό όπως επισκεφτείτε τον οφθαλμίατρο σας σε περίπτωση που αισθανθείτε ξαφνικό πόνο στα μάτια αφού αυτός μπορεί ακόμα να προκληθεί και από σοβαρές οφθαλμικές παθήσεις.

**Αν φοράω τα γυαλιά μου περισσότερο, τότε να μάτια μου θα αδυνατίσουν;**

Όχι. Αυτό δεν είναι αλήθεια και εάν δεν φοράτε τα γυαλιά σας όταν η συνταγή







σας είναι σημαντική, θα αισθάνεστε τα μάτια σας συνεχώς κουρασμένα και ταλαιπωρημένα. Τα μάτια σας δεν θα δυναμώσουν επειδή δεν φοράτε τα γυαλιά σας. Επίσης τα μάτια σας δεν θα αδυνατίσουν επειδή χρησιμοποιείτε τα γυαλιά σας.

*Είναι καλύτερα να πάρω γυαλιά οράσεως ή φακούς επαφής;*

Όλα τα κοινά προβλήματα όρασης (διαθλαστικές ανωμαλίες) μπορούν να διορθωθούν είτε με γυαλιά, είτε με φακούς επαφής ακόμα και αν διαφορετικά προβλήματα όρασης συνυπάρχουν, όπως για παράδειγμα μυωπία και αστιγματισμός μαζί ή ακόμα μυωπία και πρεσβυωπία μαζί. Είναι ωστόσο πολύ σημαντικό να θυμάται κανείς ότι ακόμα και έμπειροι χρήστες φακών επαφής πρέπει να έχουν ένα ζευγάρι διορθωτικά γυαλιά οράσεως (με την πρόσφατη διόρθωση τους), γιατί είναι πολύ σημαντικό για τα μάτια να 'ξεκουράζονται' από τη αδιάκοπη χρήση των φακών επαφής.

*Η όραση μου είναι καλή. Άρα είναι απαραίτητο για μένα να ελέγχω τα μάτια μου;*

Η διάθλαση (μέτρηση των διαθλαστικών ανωμαλιών και της οπτικής οξύτητας) αποτελεί μόνο ένα μέρος μιας ολοκληρωμένης οφθαλμομέτρησης. Οι οπτομέτρες είναι εκπαιδευμένοι στο να εντοπίζουν τυχόν ανωμαλίες που μπορεί να προκληθούν από οφθαλμολογικές ασθένειες και να διασφαλίζουν ότι η υγεία των ματιών σας θα διατηρηθεί για τα επόμενα χρόνια που θα έρθουν. Για αυτό τον ακριβή λόγο σας ενθαρρύνουμε να διαβάσετε προσεχτικά τις πληροφορίες που συμπεριλαμβάνονται στην

σελίδα που είναι αφιερωμένη στην οφθαλμομέτρηση.

Γενικώς οι ενήλικες πρέπει να ελέγχουν τα μάτια τους τουλάχιστον κάθε δύο χρόνια. Σε περιπτώσεις που στο οικογενειακό οφθαλμολογικό ιστορικό συμπεριλαμβάνονται ασθένειες όπως ο σακχαρώδης διαβήτης ή το γλαύκωμα, ολοκληρωμένη οφθαλμομέτρηση ενδείκνυται τουλάχιστο μια φορά το χρόνο.

*Πρέπει αλήθεια να φοράω γυαλιά ηλίου όταν βρίσκομαι σε εξωτερικούς χώρους;*

Ναι. Με τα αυξημένα επίπεδα της υπερυψωμένης ακτινοβολίας να φτάνει στην επιφάνεια της γης, είναι σημαντικό να προστατεύετε τα μάτια σας με γυαλιά ηλίου. Η υπερυψωμένη ακτινοβολία μπορεί να βλάψει τα μάτια, επηρεάζοντας τους επιφανειακούς οφθαλμικούς ιστούς αλλά και τις εσωτερικές δομές του οφθαλμού. Παρατεταμένη έκθεση στην υπερυψωμένη ακτινοβολία έχει συνδεθεί με καταρράκτη (την σκλήρυνση και θόλωση του κρυσταλλοειδούς φακού που βρίσκεται μέσα στον οφθαλμό), παθήσεις που επηρεάζουν την ωχρά κηλίδα (το σημείο του αμφιβληστροειδή χιτώνα που είναι υπεύθυνο για την κεντρική όραση) και ακόμα συγκεκριμένα είδη καρκίνου που μπορεί να επηρεάσουν τα βλέφαρα.

*Floaters ('μιγάκια') - τι είναι και μήπως πρέπει να επισκεφτούμε τον οφθαλμίατρο μας όταν τα προσέξουμε;*

Τα 'floaters' ή αλλιώς στην καθομιλουμένη ελληνική γλώσσα 'μιγάκια' είναι ορατά από τους πιο πολλούς από εμάς και η ύπαρξη τους είναι συνήθως αβλαβής. Είναι πιο

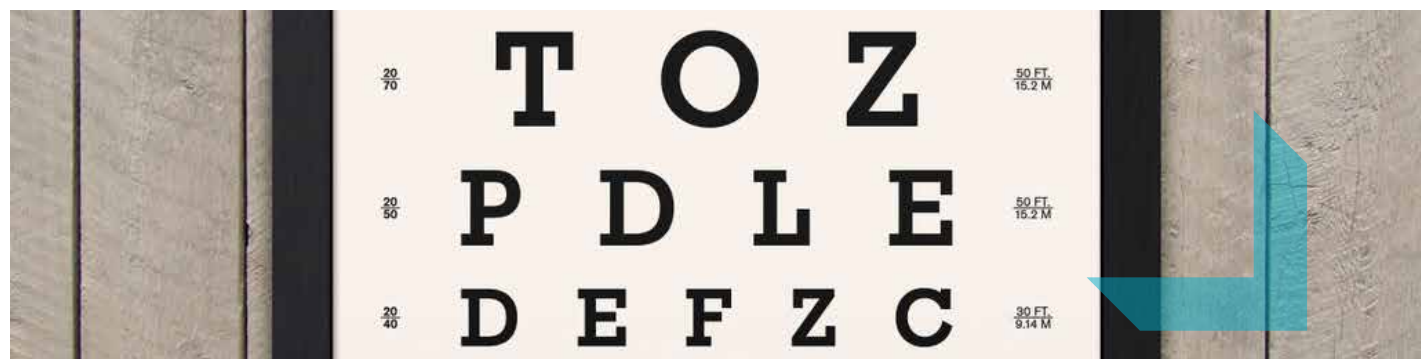
συχνά στους μύωπες και γίνονται αντιληπτά περισσότερο καθώς μεγαλώνουμε.

Τι είναι όμως στην πραγματικότητα τα 'floaters'.....; Και το πιο σημαντικό, ποια είναι τα συμπτώματα σε σχέση με τα floaters τα οποία πρέπει να μας οδηγήσουν στον οφθαλμίατρο μας;

Τα floaters είναι είτε σκούρα είτε ημιδιάφανα στίγματα τα οποία 'κολυμπούν' μέσα στο υαλώδες σώμα του ματιού και στην πραγματικότητα είναι ακριβώς ορατά γιατί καθώς κολυμπούν, δημιουργούν μια σκιά πάνω στον αμφιβληστροειδή χιτώνα πάνω στον οποίο βρίσκονται όλα τα φωτοευαίσθητα μας κύτταρα. Τα floaters μπορεί να γίνουν αντιληπτά καθώς κολυμπούν μπροστά από την όραση μας, σαν στίγματα ακανόνιστου σχήματος, σαν κλωστές, σαν τρίχες ή ακόμα σαν δακτύλιοι. Αν έχετε floaters θα προσέξετε πως αν κινήσετε το μάτι σας για να δείτε κατευθείαν ένα floater αυτό θα κινηθεί αμέσως στην ίδια κατεύθυνση.

Ποιές είναι όμως οι συνθήκες ή τα συμπτώματα τα οποία πρέπει να μας οδηγήσουν γοργά στον οφθαλμίατρο μας σε σχέση με την ύπαρξη των floaters μας (σύμφωνα με το Κολλέγιο Οπτομετρών Αγγλίας);

1. Σε περίπτωση που θα προσέξουμε απότομη αύξηση στον αριθμό των 'floaters' και ιδιαίτερα αν αυτή η αύξηση συνοδεύεται και με την ύπαρξη φωτεινών ερεθισμάτων στην περιφέρεια της όρασης
2. Σε περίπτωση που γίνεται αντιληπτό ένα καινούργιο μεγάλο 'floater'



3. Σε περίπτωση που υπάρχει αλλαγή στα 'floaters' ή στα φωτεινά ερεθίσματα που βλέπουμε συνήθως, μετά από χτύπημα στο μάτι
4. Σε περίπτωση που θα προσέξουμε μια σκιά να απλώνεται στην όραση του ματιού μας.

**Σε ποια ηλικία μπορεί το παιδί μου να αρχίσει να χρησιμοποιεί φακούς επαφής;**

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη προτεινόμενη ηλικία στην οποία οι φακοί επαφής μπορούν εφαρμοστούν για πρώτη φορά. Οι περισσότεροι έφηβοι μπορούν να ενταχθούν στη φροντίδα των φακών επαφής από την ηλικία περίπου των 14 ετών αλλά ένα μεγάλο ποσοστό

έχουν ήδη απομακρυνθεί από αυτήν (αφού τους έχει γίνει η πρώτη υπόδειξη στο να καθίσουν πιο πίσω)

- Να κτυπούν σε αντικείμενα
- Συχνό σφίξιμο ή τρίψιμο των ματιών
- Το ένα ή και τα δύο μάτια να γυρίζουν μέσα ή έξω
- Να αποφεύγουν λεπτομερή κοντινή δραστηριότητα ή να κρατούν το αντικείμενο που θέλουν να μελετήσουν από πολύ κοντινότερη απόσταση από την συνηθισμένη
- Να γυρίζουν ή να γέρνουν το κεφάλι με τέτοιο τρόπο ώστε να χρησιμοποιούν το ένα μάτι

πλαγιές δεν πρέπει να χρησιμοποιούν πολωτικούς φακούς αφού η ορατότητα μειώνεται σημαντικά από το γεγονός ότι το φως αντανακλάται ίσα σε όλες τις κατευθύνσεις. Επίσης οι πολωτικοί φακοί μπορεί να προκαλέσουν παραμόρφωση στον τρόπο που φαίνεται μια οθόνη LCD (LIQUID CRYSTAL DISPLAY SCREEN) και δεν είναι κατάλληλοι για πιλότους αφού μπορεί να κάνουν το όργανα πλοήγησης δυσανάγνωστα και αντικείμενα στον ουρανό δύσκολα να εντοπιστούν.

**Γιατί νιώθω τα μάτια μου άβολα και την όραση μου θολή όταν δουλεύω στον ηλεκτρονικό υπολογιστή;**

Όταν δουλεύουμε στον ηλεκτρονικό



τους είναι επιτυχημένοι χρήστες φακών επαφής ακόμα και από νεαρότερη ηλικία. Πραγματικά εξαρτάται από το πόσο υπεύθυνο είναι το παιδί σας στο να εφαρμόζει και να ακολουθεί βασικούς αλλά σημαντικούς κανόνες υγιεινής που αφορούν την φροντίδα των φακών επαφής. Να θυμάστε ότι οι φακοί επαφής ΔΕΝ προκαλούν κανένα πρόβλημα εάν χρησιμοποιούνται σωστά. Οι φακοί επαφής είναι χρήσιμοι εάν η συνταγή του παιδιού σας είναι ίση ή μεγαλύτερη από 1.00 διοπτρία (μυωπία ή αστιγματισμό) και αυτό ισχύει ακόμα περισσότερο εάν το παιδί σας ασχολείται με ομαδικά αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο όπου η μακρινή όραση είναι απαραίτητη για την συμμετοχή.

**Σε ποια ηλικία πρέπει να διεξάγεται η πρώτη οφθαλμομέτρηση στα παιδιά;**

Τα περισσότερα παιδιά έχουν την πρώτη τους οφθαλμομέτρηση όταν είναι περίπου 5 ετών, όταν δηλαδή ξεκινούν την προδημοτική και αρχίζουν να μαθαίνουν να διαβάσουν. Υπάρχουν συγκεκριμένοι όμως λόγοι για τους οποίους ο παιδίατρος σας μπορεί να ζητήσει μια οφθαλμομέτρηση για το παιδί σας πριν την ηλικία των 5 ετών όπως ένας εμφανής στραβισμός (π.χ. το ένα μάτι να γυρίζει προς τα μέσα) ή ένα παιδί που παραπονιέται για πονοκεφάλους ή δυσκολίες στο να βλέπει καθαρά.

**Πως θα το καταλάβω εάν το παιδί μου έχει προβλήματα όρασης;**

**Γονείς και εκπαιδευτικοί πρέπει να έχουν υπόψη τα ακόλουθα σημεία σε σχέση με ύποπτη οπτική λειτουργία στα μικρά παιδιά:**

- Το να επιμένουν να κάθονται κοντά στην τηλεόραση, ιδιαίτερα αφού

- Ακαδημαϊκά να αποδίδουν συνεχώς κάτω από τις δυνατότητες τους

**Τι ξεχωριστό έχουν οι πολωτικοί φακοί;**

Οι πολωτικοί φακοί προσφέρουν εξαιρετική προστασία από τον ήλιο αλλά αυτό που τους κάνει ξεχωριστούς είναι ότι είναι ειδικά σχεδιασμένοι για να μειώνουν την αντανάκλαση του φωτός από επιφάνειες όπως το νερό και το γυαλί. Το φως του ήλιου όταν αντανακλάται από επιφάνειες όπως το νερό, θα αντικατοπτριστεί συνήθως με οριζόντια κατεύθυνση, δημιουργώντας αντανάκλαση στον θεατή. Οι πολωτικοί φακοί περιέχουν μια ειδικά σχεδιασμένη επιφάνεια με πολλαπλές απαντωτές στρώσεις ειδικού υλικού, η οποία επιφάνεια περιέχει κάθετες ρίγες που επιτρέπουν μόνο σε κάθετες ακτίνες φωτός να περάσουν από το φακό. Με αυτό τον τρόπο η αντανάκλαση του φωτός μειώνεται σημαντικά αφού οι οριζόντιες ακτίνες του φωτός δεν μπορούν να περάσουν από το κάθετο φίλτρο. Πολωτικά γυαλιά συστήνονται ιδιαίτερα για ψάρεμα ή για θαλάσσια αθλήματα αφού μειώνουν σημαντικά την ανεπιθύμητη αντανάκλαση του φωτός από το νερό. Τα απολαμβάνουν ιδιαίτερα όσοι βρίσκονται πάνω σε πλοία αφού η θέα που προσφέρουν μέσα στο νερό από ψηλά, είναι τόσο πολύ καθαρότερη. Όμως επειδή οι πολωτικοί φακοί μπορούν να μειώσουν το φως που εισέρχεται στο μάτι μέχρι και 50%, δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται το βράδυ όταν η εμφάνιση των σκιών είναι ύψιστης σημασίας. Δεν δουλεύουν καλά ούτε σε χιονισμένες συνθήκες αφού το χιόνι τείνει να αντανακλά το φως ίσα προς όλες τις κατευθύνσεις και όχι κυρίως στην οριζόντια κατεύθυνση. Οι σκιέρ που κατεβαίνουν

υπολογιστή, είμαστε προσηλωμένοι σε μια απαιτητική κοντινή εργασία, τις πιο πολλές φορές μάλιστα για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Κατά την εργασία στον ηλεκτρονικό υπολογιστή ανοιγοκλείνουμε τα μάτια μας πολύ λιγότερο από ότι όταν κοιτάζουμε μακριά. Είναι όμως κατά τον βλεφαρισμό, ή αλλιώς το ανοιγόκλειμα των ματιών, που ενυδατώνεται η επιφάνεια του ματιού. Ο ανεπαρκής όμως βλεφαρισμός δεν είναι η μόνη αιτία ξηροφθαλμίας. Άλλοι παράγοντες περιλαμβάνουν τον ήλιο και τον αέρα, την θέρμανση και τον κλιματισμό, συγκεκριμένα φάρμακα, ορμονικές ανισορροπίες, αυτοάμυνα νοσήματα, ακόμα και η εγκυμοσύνη. Πιο συγκεκριμένα πιστεύεται ότι μέχρι και 70% των εγκύων γυναικών έχουν συμπτώματα ξηροφθαλμίας κατά το τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης τους. Η ξηροφθαλμία που συνδέεται με τη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή μπορεί να συνοδεύεται από κόκκινα και κουρασμένα μάτια, την αίσθηση φαγούρας και τσουξίματος στα μάτια, και ακόμα θολή όραση η οποία μπορεί να είναι ακόμη χειρότερη με την χρήση φακών επαφής. Οι ενυδατικές σταγόνες που είναι γνωστές και σαν συνθετικά δάκρυα και είναι καθολικά διαθέσιμες και στα φαρμακεία μπορεί να βοηθήσουν, ειδικά σε ήπιες περιπτώσεις ξηροφθαλμίας. Όμως γνωρίζουμε πως για πιο σοβαρές περιπτώσεις ξηροφθαλμίας, προσφέρουν μόνο εφήμερη ανακούφιση. Σε τέτοιες περιπτώσεις, αφού εκτιμηθεί η όλη εικόνα από οφθαλμίατρο μπορεί να ακολουθηθεί ειδική φαρμακευτική αγωγή ή ακόμα και η χρήση ειδικών συμπληρωμάτων διατροφής.