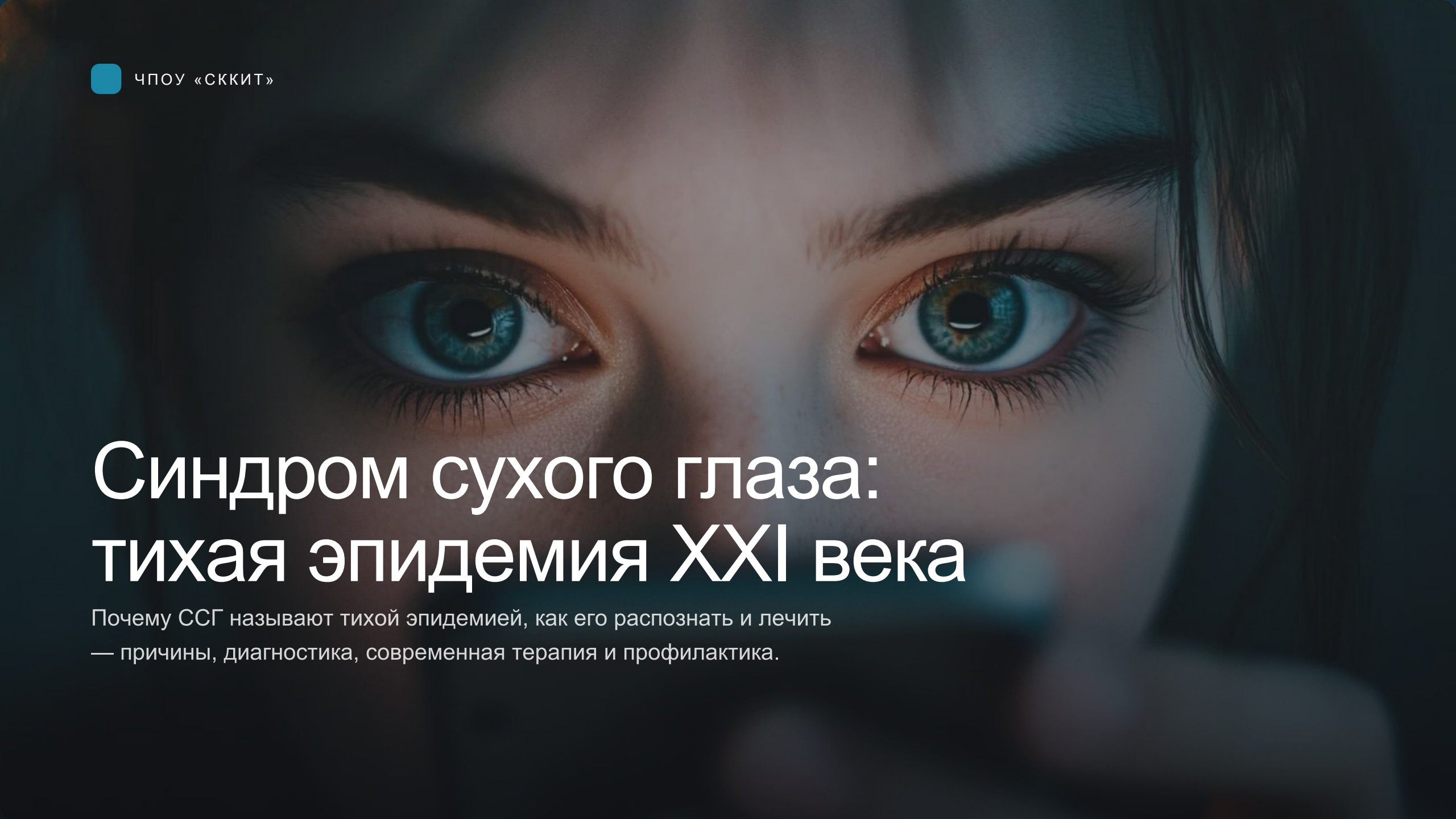


ЧПОУ «СККИТ»

Синдром сухого глаза: тихая эпидемия XXI века

Почему ССГ называют тихой эпидемией, как его распознать и лечить — причины, диагностика, современная терапия и профилактика.

ГЛОССАРИЙ

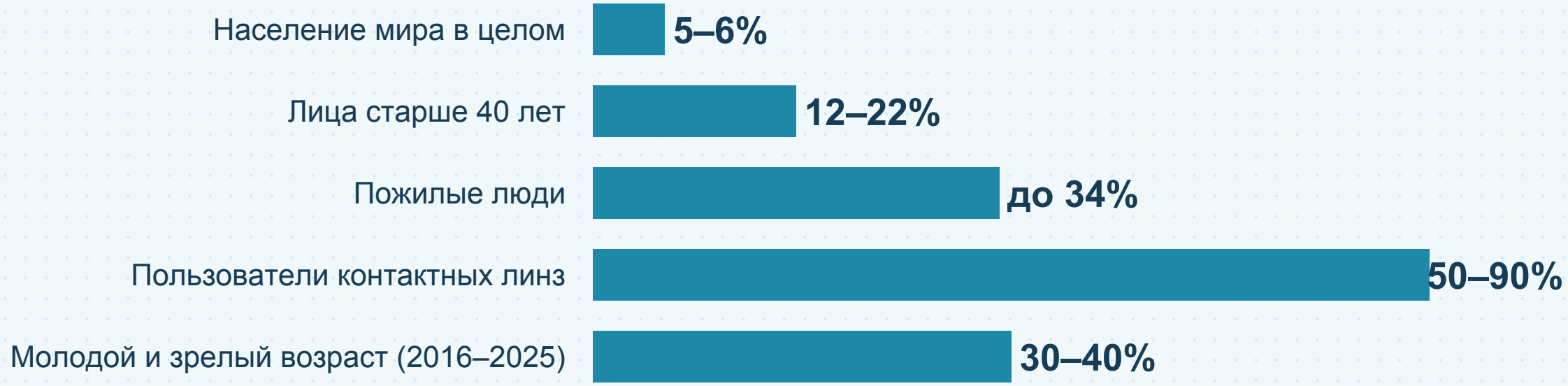
Синдром сухого глаза

[сущ. · офтальмология]

> Многофакторное заболевание глазной поверхности, при котором нарушается стабильность слёзной плёнки, развивается гиперосмолярность и воспаление, повреждаются роговица и конъюнктива.

Ключевые термины: слёзная плёнка, гиперосмолярность, воспаление, нестабильность слёзной плёнки.

Распространённость синдрома сухого глаза



Частота ССГ растёт с возрастом и резко выше среди пользователей контактных линз.

Источник: Википедия (сухой кератоконъюнктивит); Вестник офтальмологии, 2026; публикации 2016–2025 гг.

ФАКТОРЫ РОСТА

Почему это «тихая эпидемия»

Экранное время

Смартфоны и компьютеры держат глаз в постоянном напряжении — работа, учёба и досуг всё чаще проходят у экрана.

Редкое моргание

При работе за экраном частота моргания снижается, слёзная плёнка пересыхает и теряет стабильность.

Городская среда

Кондиционеры, отопление и сухой воздух помещений ускоряют испарение слёзной плёнки.

Контактные линзы

До 50–90% пользователей контактных линз отмечают симптомы сухости и дискомфорта.

Старение населения

С возрастом снижается продукция слёзной жидкости — растёт число людей с дефицитом увлажнения.

Приём лекарств

Антигистаминные, гипотензивные, гормональные и антиаритмические средства усиливают сухость глаз.

Источники: обзоры «Вестник офтальмологии», 2026; eyepress.ru; MSD Manual



АНАТОМИЯ · ОФТАЛЬМОЛОГИЯ

Анатомия глаза и слёзная плёнка

1. **Роговица**
   Прозрачная передняя поверхность глаза, которую постоянно смачивает слёзная плёнка

2. **Слёзная железа**
   Вырабатывает водный слой слёзной плёнки — основу увлажнения

3. **Мейбомиевы железы**
   Секретируют липидный слой, который замедляет испарение слёз

4. **Слёзные точки**
   Отводят отработанную слёзную жидкость в носослёзный канал

Слёзная плёнка состоит из липидного, водного и муцинового слоёв; нарушение любого из них ведёт к сухости глаза.

ВНУТРЕННИЕ ПРИЧИНЫ

Внутренние факторы: болезни и физиология

— Аутоиммунные заболевания, в т.ч. синдром Шегрена — поражение слёзных желёз

— Гормональные изменения и сахарный диабет нарушают состав слёзной плёнки

— Возрастные изменения снижают продукцию слёзной жидкости

ВНЕШНИЕ ПРИЧИНЫ

Внешние факторы: среда и привычки

+ Сухой воздух, кондиционеры и отопление ускоряют испарение слёзной плёнки

+ Экраны и длительная зрительная нагрузка снижают частоту моргания

+ Контактные линзы, косметика и операции (LASIK) повреждают слёзную плёнку

КЛИНИЧЕСКАЯ КАРТИНА

Симптомы: как распознать ССГ

СИМПТОМЫ-ЖАЛОБЫ

- Сухость и жжение
- Ощущение песка в глазах
- Быстрая утомляемость при чтении
- Ухудшение зрения к вечеру

ОБЪЕКТИВНЫЕ ПРИЗНАКИ

- Покраснение глаз
- Светобоязнь
- Парадоксальное слезотечение
- Снижение стабильности слёзной плёнки

КОГДА К ВРАЧУ

- Симптомы сохраняются более 2 недель
- Дискомфорт мешает работе и сну
- Появились боли или снижение зрения

ДИАГНОСТИКА

От жалоб к объективным тестам: алгоритм диагностики ССГ

1

Жалобы, анамнез и опросники

Сбор жалоб и факторов риска, оценка по опросникам OSDI и SPEED — субъективная база диагноза.

2

Объективные тесты глазной поверхности

Проба Ширмера (норма >1,5 см, тяжёлая стадия — 0–0,5 см), время разрыва слёзной плёнки (NIBUT/TBUT), окрашивание роговицы флуоресцеином.

3

Мейбомиевы железы и систематизация

Осмотр желёз, определение типа ССГ и выбор тактики. Модель Dry Eye Wheel (WCO и Alcon) помогает вести пациента системно.

Источник: moiglaza.ru, 2026; sfe.ru; medecol.qmu.kz

КЛАССИФИКАЦИЯ ССГ

Классификация и типы синдрома сухого глаза



Деление — по ведущему механизму нарушения слёзной плёнки.

ЛЕЧЕНИЕ · АЛГОРИТМ

Лечение: современный алгоритм

РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- Гигиена век и слёзозаместители первого выбора — базовая терапия при лёгком течении
- Противовоспалительная терапия: циклоспорин; кортикостероиды — коротким курсом
- Препараты нового поколения: аколтремон (данные AOA 2026)
- Физиотерапия при среднетяжёлом течении: IPL, термальные процедуры

ИЗБЕГАТЬ

- Бесконтрольное длительное применение кортикостероидов без наблюдения врача
- Отказ от базовой гигиены век и слёзозамещения в пользу только «капель по требованию»
- Игнорирование тяжёлого течения — при неэффективности терапии нужны хирургические методы

Источники: НИИ глазных болезней им. М.М. Краснова; AOA 2026; TFOS DEWS III, 2026

КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Новые препараты и клинические исследования при ССГ

493

исследования с 2008 года

68 программ активны сегодня

8

активных исследований фазы III

16 — фазы II, 6 — фазы I

820

пациентов в крупнейшем исследовании

лифитеграст, офтальмологический раствор

9,35%

CAGR рынка препаратов от ССГ

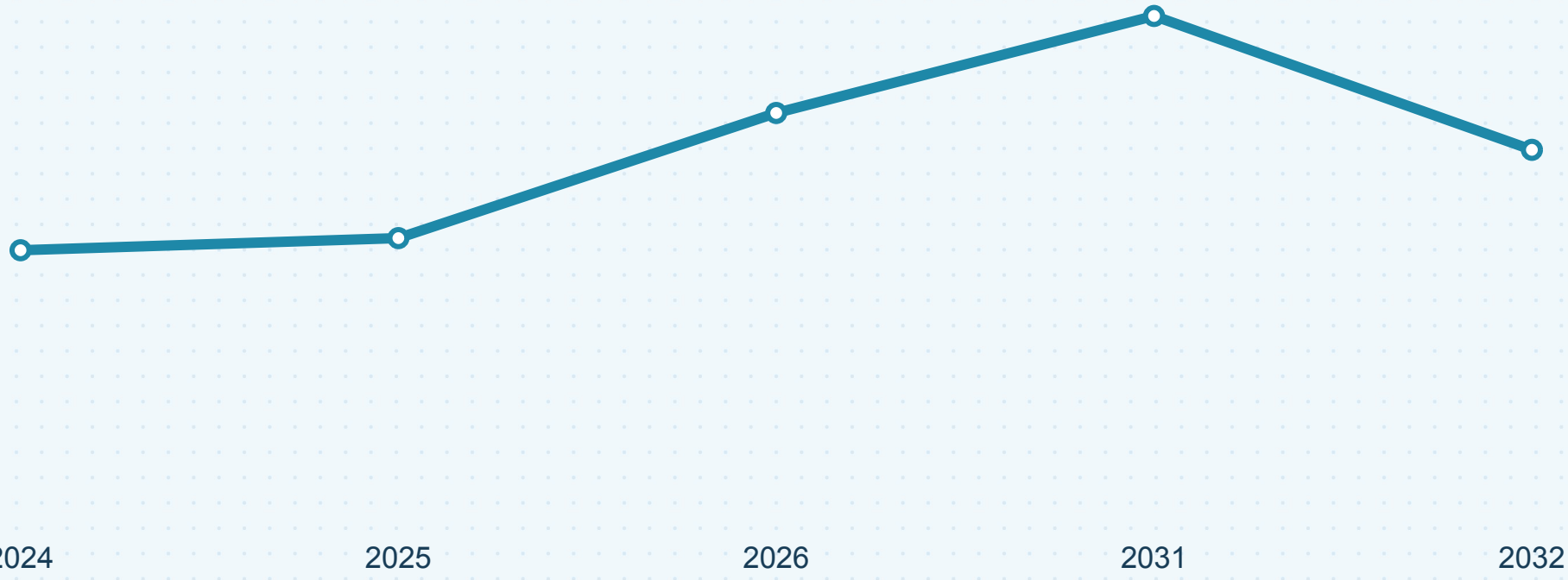
прогноз 2026–2034 гг.

Фокус разработок смещается от «замещения слёз» к таргетной терапии воспаления и восстановлению мейбомиевых желёз.

Theraradar, данные на октябрь 2026; Polaris Market Research, 2026

Мировой рынок препаратов от ССГ: рост до 2031 года

Объём рынка, млрд долларов США, 2024–2032



CAGR 7,5–12,5% до 2031 года; драйверы — рост заболеваемости, старение и осведомлённость

Источник: Prof Research, Polaris Market Research, IntelMarketResearch, 2024–2026

ПРОФИЛАКТИКА

Памятка для пациента: ежедневные привычки против сухости глаз

Простые правила, которые снижают риск и облегчают симптомы синдрома сухого глаза при регулярном соблюдении.

- **Правило 20-20-20: каждые 20 минут смотреть 20 секунд на объект в 20 футах (6 метрах)**
- **Увлажнять воздух в помещении и избегать сквозняков и кондиционера**
- **Моргать осознанно и делать гимнастику для глаз при зрительной нагрузке**
- **Ограничить ношение контактных линз, соблюдать режим и гигиену**
- **Включать в рацион омега-3 (жирная рыба, льняное масло, орехи)**
- **Соблюдать гигиену век: тёплые компрессы, очищение краёв век**
- **Носить защитные очки на ветру, солнце и при работе с экраном**

КРАСНЫЕ ФЛАГИ · ССГ

Когда при сухости глаза нужно срочно к врачу

- Резкая боль в глазу, ощущение инородного тела, не проходящее после закапывания
- Стойкое снижение зрения, «туман» или пелена перед глазом
- Выраженное покраснение с гнойным или слизисто-гнойным отделяемым
- Светобоязнь, слезотечение и боль при взгляде на свет
- Капли-слёзозаменители не помогают дольше 2 недель

МИФЫ И ФАКТЫ

Мифы и факты о сухости глаз

+ Миф

«Сухость глаз — это несерьёзно, само пройдёт»

«Достаточно любых увлажняющих капель»

«Если глаза слезятся — сухости нет»

«Контактные линзы можно носить при ССГ без ограничений»

− Факт

ССГ — заболевание глазной поверхности с воспалением; без лечения переходит в хроническую форму

Терапию подбирают по типу ССГ: при воспалении нужны противовоспалительные, а не только слёзозаместители

Слезотечение — рефлекторный ответ на нестабильность слёзной плёнки, поэтому не исключает ССГ

До 50–90% пользователей линз отмечают сухость; при ССГ нужен подбор и ограничение времени ношения

Источники: обзоры по ССГ, 2025–2026; данные по пользователям контактных линз

ФИНАЛ

Спасибо за внимание!

ССГ — массовое и недооценённое заболевание. Ранняя диагностика, лечение и профилактика сохраняют зрение.