**Jak dym tytoniowy wpływa na narząd wzroku?**

**Palenie czynne i bierne wywołuje istotny wpływ na struktury gałki ocznej, upośledza fizjologiczne procesy i stymuluje powstanie procesów patologicznych, które są odpowiedzialne za powstawanie chorób oczu.**

Dym tytoniowy może negatywnie wpływać na narząd wzroku i zdrowie oczu na różne sposoby. Jako substancja drażniąca może powodować podrażnienie spojówek i objawy zespołu suchego oka. Toksyczne działanie dymu tytoniowego powoduje uszkodzenia oksydacyjne białek i może potencjalnie zwiększać stężenie mniejszych fragmentów białek obecnych w filmie łzowym. Palenie może również uszkodzić lub zmienić przepływ krwi w tym obszarze, powodując przenikanie cząsteczek białka.

*Zmianą stabilności filmu łzowego u palaczy, wynikającą z niedoboru warstwy lipidowej dodatkowo może nasilać łzawienie i powodować podrażnienie tkanek powierzchni oka. Palenie jest również czynnikiem ryzyka zmętnienia soczewki. Niedobór tlenu poprzez mechanizmy regulacyjne powoduje rozszerzenie naczyń i zwiększenie prędkości przepływu krwi głównie w tętnicy ocznej, tętnicy środkowej, żyły środkowej siatkówki i tętnicy rzęskowej tylnej krótkiej bocznej.* – wyjaśnia Piotr Toczołowski z Centrum Okulistycznego Nowy Wzrok

**Oto kilka przykładów kiedy dym tytoniowy może mieć szkodliwy wpływ na oczy:**

**Podrażnienie i zaczerwienienie oczu**

Wdychanie dymu tytoniowego może prowadzić do podrażnienia oczu i zaczerwienienia, co może powodować dyskomfort i uczucie suchości w okolicach oczu.

**Zwiększone ryzyko chorób oczu**

Ekspozycja na dym tytoniowy zwiększa ryzyko rozwoju różnych chorób oczu, takich jak zaćma, jaskra, zespół suchego oka, zwyrodnienie plamki żółtej i retinopatia cukrzycowa.

**Zmniejszenie ostrości wzroku**

Długotrwałe palenie papierosów może prowadzić do zmniejszenia ostrości wzroku i pogorszenia widzenia, zwłaszcza u osób starszych.

**Zwiększone ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej**

Badania pokazują, że u palaczy zwyrodnienie plamki żółtej postępuje szybciej.

**Zwiększone ryzyko chorób naczyniowych**

Palenie papierosów może prowadzić do uszkodzenia naczyń krwionośnych w oku, co może zwiększyć ryzyko wystąpienia chorób naczyniowych, takich jak zakrzepica żyły siatkówki.

Warto zaznaczyć, że ekspozycja na dym tytoniowy może również mieć negatywny wpływ na ogólny stan zdrowia, co może wpływać na zdrowie oczu. Dlatego ważne jest unikanie palenia tytoniu oraz unikanie miejsc, gdzie występuje aktywne palenie, aby chronić zdrowie oczu i ogólną kondycję.