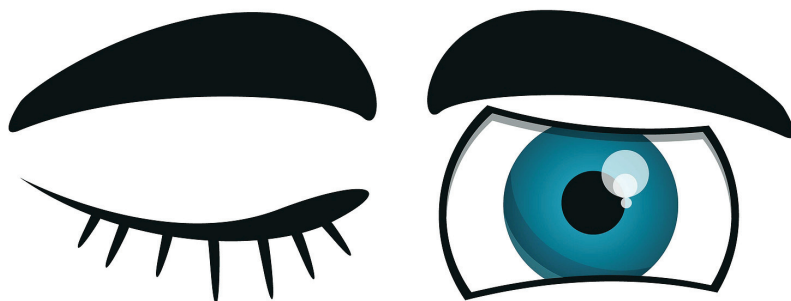


KAKO SI POMAGAM, ČE IMAM SUHO OKO

SUHO OKO JE POGOSTA TEŽAVA SODOBNIKA. POSEBNO PO 40. LETU STAROSTI IN V POVEZAVI Z RAZLIČNIMI OČESNIMI OPERACIJAMI, PREDVSEM PO OPERACIJI KOREKCIJE DIOPTRIJE Z LASERJEM EXCIMER PO METODI LASIK ALI OPERACIJI SIVE MRENE, JE SUHO OKO PRISOTNO POGOSTEJE KOT SICER, TUDI PRI ŽENSKAH V PREDMENOPAVZNEM IN MENOPAVZNEM OBDOBJU TER ŽENSKAH IN MOŠKIH V ZRELIH LETIH Z IZRAZITIM BLEFARITISOM (DISFUNKCIJE MEIBOMOVIH ŽLEZ ALI MGD).



BIGSTOCK



Svetuje: specialistka oftalmologinja kirurginja dr. Marija Ana Schwarzbartl Pfeifer, Očesni kirurški center dr. Pfeifer

Preden obiščemo oftalmologa, si lahko poskusimo sami omiliti zmerne težave zmerno suhega očesa.

Različne raziskave so pokazale, da je frekvenca utripanja vek bistveno manjša, ko beremo, gledamo na računalnik, vozimo avtomobil, ko vozimo avtomobil v slabih vidnih razmerah, gledamo v telefon ali druge zaslone.

Zato se svetuje, da namerno večkrat utripnemo, da vsake toliko časa močno pretirano utripnemo in s tem popravimo solzni film. Solzni film se namreč pri buljenju podira; če ne utripamo dovolj, se lahko popolnoma podre. Pri utripanju pa se hitro popravi.

Pomembna je frekvenca gledanja v zaslon: delajmo 20 minut na računalniku, nato naredimo kratek premor, forsirano utripnemo,

pogledamo v daljavo, potem pa lahko delo nadaljujemo. Držimo se pravila 20, 20, 20 (20 minut dela, 20 sekund počitka, 20 minut dela).

Okolje, v katerem delamo, si prilagodimo tako, da je vlaga primerna. Presuho delovno okolje škodi solznemu filmu, saj solze prehitro izhlapevajo. Priporoča se vlaženje s posebnimi vlažilci ali kar z mokrimi krpami na radiatorjih. Preveč vlage pa spet ni dobro zaradi možnosti razvoja bakterij in plesni.

Gibanje na prostem v vetru, mrazu ali v močnem soncu in visoki temperaturi tudi pospešuje izhlapevanje solz in spreminja solzni film. Svetujemo zatemnjena sončna očala, z ustrezno zaščito in čim bolj zaprta zgoraj in spodaj pa tudi pri strani. To pri očalih lahko dosežemo z ustrezno obliko okvirjev in stekelc.

Mejkap – odstranite ga, posebno različne »eyelinerje« in podobno, saj lahko snovi iz kozmetike za oči

zaprejo izvodila Meibomovih žlez, kar posledično povzroči nenormalen solzni film, predvsem mastni del solznega filma. Na koncu dneva nujno odstranite ves mejkap iz očesa, vsaj kakšen dan na teden pa preživite brez mejkapa na očeh.

Uporaba nekaterih zdravil močno vpliva na bazično produkcijo solz, antialergiki, hormoni, kontracepcija, nekatera zdravila za zdravljenje krvnega tlaka, nekateri antidepressivi in še veliko drugih zdravil. Zato se z oftalmologom vedno pogovorite o vsej terapiji, ki jo prejimate. Nikoli pa terapije zaradi suhih oči samodejno ne prekinite; o tem se morate posvetovati s svojim izbranim zdravnikom.

UPORABA NEKATERIH ZDRAVIL MOČNO VPLIVA NA BAZIČNO PRODUKCIJO SOLZ, ANTIALERGIKI, HORMONI, KONTRACEPCIJA, NEKATERA ZDRAVILA ZA ZDRAVLJENJE KRVNEGA TLAKA, NEKATERI ANTIDEPRESIVI IN ŠE VELIKO DRUGIH ZDRAVIL.

Uporaba kontaktnih leč je pri suhem očesu močno otežkočena, pogosta pa celo nemogoča in nezaželena. Pri suhem očesu je treba pogosto prekiniti uporabo kontaktnih leč vsaj za nekaj časa, saj njihova nošnja še poslabša stanje suhega očesa. O nošnji kontaktnih leč se je ob suhem očesu nujno treba pogovoriti z oftalmologom.

Terapija z umetnimi solzami brez konzervansov sicer pomaga, a je učinek solzic kratkotrajen; običajno traja od 20 minut do 2 ur. Zato je na področju suhega očesa v zadnjem letu ali dveh opaziti izjemen napredek v terapiji. Obstajajo že biomarkerji, s pomočjo katerih lahko zelo preprosto določimo, ali je suho oko posledica vnetnih reakcij ali ne, in se seveda temu ustrezno odločimo tudi glede terapije.

V okviru celostnega zdravljenja telesa lahko pride do izboljšanja stanja tudi suhega očesa.

Pitje dovolj tekočine prek celotnega dneva, posebej v razmerah, ko je

hidracija telesa slaba, v vročini, suhem ozračju in vetru, ko je izhlapevanje iz očesa že tako povečano, lahko izboljša stanje na površini očesa.

TOPLE KOMPRESSE NA OČI

Enkrat dnevno grejemo veke, le-to večinoma povzroči olajšanje težav takoj. Obstajajo različni grelci za veke, taki, ki jih kot USB-ključek vtaknemo v računalnik in jih v obliki posebnih očal prislonimo na veke, do preproste krpe, v katero damo surov riž, zavežemo in položimo v mikrovalovno pečico za par sekund ter s tem potem grejemo veke. Take komprese tudi kupimo v lekarni že pripravljene.

Maščobne kisline omega 3 močno izboljšajo stanje mastnega dela solznega filma, zato se priporoča v prehrani veliko lososa, sardelic, bakalara -polenovke, za vegetarijance pa laneno olje.




OBIŠČITE SPECIALIZIRANEGA ZDRAVNIKA ZA SUHO OKO

V očesnem kirurškem centru dr Pfeifer imamo subspecialistično oftalmološko ambulantno za suho oko, v kateri lahko svojim pacientom ponudimo terapijo z zdravili in s postopki, ki se uporabljajo v tujini, v Sloveniji pa drugod še niso dostopni. Bistvenega pomena je določiti prisotnost vnetnega parametra. S posebnim testom MMP 9 lahko ugotovimo, ali je vnetje pri suhem očesu prisotno ali ne. Test se uporablja za vsakega pacienta kot enkratni test. Okluzija punktoma se ne priporoča, če je test pozitiven, tudi odgovor na protivnetno terapijo se z lahko predvidi na osnovi rezultata testa. Test nam v nasprotju z do zdaj uporabljenimi testi, kot so: test T BUT, Schirmerjev test, test osmolarnosti, pomaga pri izbiri pravilne terapije in napove rezultat zdravljenja. Test lahko trenutno v Sloveniji opravite samo v našem kirurškem centru. Ker je suho oko pogosto (od 60 do 80 % suhega očesa po strokovni literaturi) posledica nenormalnosti v mastnem delu solznega filma, za kar so odgovorne predvsem Meibomove žleze, je pogosto za rešitev težave s suhim očesom treba najprej normalizirati delovanje teh žlez.

Srbeče, pekoče, utrujene oči?



Kapljice za oči Extra Intense

-  S smetliko in več hialuronske kisline
-  Uporabne 6 mesecev po odprtju
-  Primerne za uporabnike kontaktnih leč

A.Vogel kapljice za oči so na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Oglejte si prikaz enostavne uporabe in odmerjanja na www.avogel.si