

# SUHE OČI TUDI POZIMI

OČI NE MOREMO OBLEČI IN ZAŠČITITI PRED MRAZOM, LAHKO JIH SAMO ŠČITIMO S SONČNIMI OČALI, SMUČARSKIMI OČALI ALI KAPO S ŠČITKOM. POZIMI, KO JE MRAZ IN POGOSTO TUDI HLADEN VETER, SO OČI ZATO ŠE TOLIKO BOLJ IZPOSTAVLJENE AKTIVNIČNIM DEJAVNIKOM.



Piše: Marija Ana Schwarzbart Pfeifer, oftalmologinja kirurginja, Očesni kirurški center Pfeifer, Ljubljana

**V**eliko ljudi povezuje zimo z mokrim in mrzlim vremenom, v resnici pa je zima letni čas, ko je zrak tipično bolj suh kot v katerem koli drugem letnem času. Mrzel veter še dodatno draži in vpliva na oči. Zato so pogostejše sicer prehodne težave s suhim očesom. Tudi v stanovanju je zrak precej bolj suh, pogosteje še celo bolj kot zunaj, saj tisto malo vlage v zraku zaradi gretja izgubimo. Težave so sicer prehodne, vendar kljub temu zelo moteče. Ker so oči bolj suhe, jih pogosteje mencamo, kar pa lahko pripelje do še dodatne iritacije, bolečine in drobnih odrgnin roženice, včasih pa tudi do vnetja očesa.

## SUHE OČI POZIMI

Umetne solze brez konzervansov lahko zelo dobro blažijo težave zaradi suhega in draženega očesa. Pozorni moramo



biti na vrsto umetnih solz, saj jih je na tržišču ogromno. Katere so za vas najprimernejše, lahko ugotovi oftalmolog s pregledom očesne površine. Poleg umetnih solz je še veliko druge lokalne terapije, ki lahko zmanjšajo suhost oči. Vso to dodatno terapijo mora vedno predpisati oftalmolog, saj ni vse za vsako oko. Poleg lokalne terapije v obliki kapljic lahko za stanje solznega filma poskrbimo tudi sami. Z vlažilci zraka v ogrevanih prostorih, prisilnim utripanjem po dvajsetminutnem delu na ekranu, z režimom 20 2 20 pri gledanju na blizu (20 min dela na blizu, 2 sekundi na daleč, nato zopet 20 min dela na blizu, kar ponavljamo, kolikor pač moramo delati na blizu). Z omega maščobnimi kislinami bomo poskrbeli za masni del solznega filma, z vitaminom D, pa bomo delovali na imunost in tako izboljšali stanje solznega filma. Uporaba robčkov za čiščenje vek izboljša stanje blefaritisa, ki je najpogostejši vzrok za suho oko. Ko gremo na mraz in veter, si oči zaščitimo s sončnimi očali, ki imajo zaščito tudi pri strani, ali smučarskimi očali, ko smo na snegu ali ledu. Zaščita pri strani očesa je pomembna, da nam čim manj piha v oko in ne prinaša vanj raznih prašnih delcev. Očala ščitijo oko tudi pred mrazom.

## ZELO HUD MRAZ POVZROČA TUDI RESNE OČESNE BOLEZNI

Pri res nizkih temperaturah, brez ustrezne zaščite na očeh, lahko pride do omrzline roženice, ki se lahko konča tudi z nepopravljivimi okvarami in brazgotinami na roženici, ki vodijo v poslabšanje vida. Sonce ima na snegu še močnejši vpliv, saj se žarki od snega še dodatno odbijajo, zato je zaščita proti UV-žarkom nujna, sicer lahko prav tako pride do okvare očesa, keratitis, v ekstremnih razmerah lahko celo do slepote. Zaščiti moramo torej vse telo, tudi oči, in pri res nizkih temperaturah, močno pod nič, nujno nositi dobra smučarska očala.

## PRIPOROČILA ZA OČI POZIMI

Naj naštejem nekaj kratkih splošno veljavnih nasvetov:

- uporabljajte sončna očala ali smučarska očala;
- če so oči bolj suhe, si približno dvakrat dnevno nakapajte umetne solze, še bolj s solzami, ki imajo hkrati tudi protektivni učinek za UV-žarke in modro ter LED-svetlobo, ki so registrirane tudi že v Sloveniji (kapljice Drop defence);
- skrbite, da je zrak v prostoru dovolj vlažen, od 30 do 50 odstotkov, če je potrebno, uporabite vlažilec zraka;

- po celodnevem delu na zaprte oči položite topli obkladek čez veke za nekaj minut;
- v prehrano dodajte več omega-3-maščobnih kislin ali ribje olje;
- pijte dovolj tekočine in ostanite dobro hidrirani;
- pijte zeleni čaj namesto drugih napitkov, ki ublaži napetost oči;
- če niste dobro zaščiteni, se ne zadržujte predolgo zunaj;
- izogibajte se sončenju na snegu brez primerne zaščite.

## OPERACIJE NA OČESU POZIMI

Seveda se pozimi opravljajo vse operacije kot ob drugih letnih časih. Po operaciji je dobro, da se ne izpostavimo ekstremno nizkim temperaturam, saj lahko tako pride do vnetja, ki ga moramo zdraviti. Sicer pa za operirance veljajo isti nasveti kot za vse preostale ljudi. Oftalmologi pogosto celo raje operiramo pozimi kot v najhujši vročini, ko je možnost infekta še večja.

## NAJPOGOSTEJŠE OPERACIJE NA OČESU POZIMI

Najpogosteje izvajana operacija na očesu je operacija sive mreže. Ta se v Sloveniji izvaja na najvišjem svetovnem nivoju, v glavnem tudi zaradi dr. Vladimira Pfeiferja, ki je to operacijo pripeljal na res najvišji mogoči nivo. Te operacije so programske in se izvajajo celo leto, čeprav se številni kirurški centri pogosto odločijo, da v juliju in avgustu ne opravljajo programskih operacij, delno zaradi dopustov, delno pa zaradi večje možnosti infekta po operaciji ob visokih temperaturah zunaj. Poleti pa se izvaja več operacij odstopa mrežnice, ki se iz ne popolnoma znanih razlogov pogosteje pojavlja prav poleti. Torej poleti več odstopov mrežnice, pozimi več operacij sive mreže.

## PO OPERACIJI NA OČESU – SAVNANJE DA ALI NE?

Savnjanje pozimi je pri nas v Evropi razmeroma pogosto. Dovoljeno je tudi zelo kmalu po operaciji na očesu, paziti

je treba le na izredno čistočo, zato je bolje savnanje v domači savni. Na žalost se v javnih savnah lahko zelo hitro prijeti, da čistoča ni primerna, da nam znoj teče v oko ali da zrak ni dovolj čist, takšno savnanje je lahko škodljivo in po operaciji lahko pripelje do infekta, kar je lahko zelo nevarno. Infekt takoj po operaciji lahko namreč vodi tudi v slepoto. Če pa so pogoji odlični, se pacienti tudi po operaciji večinoma lahko savnajo že nekaj dni po operaciji.

## KAJ BI LAHKO ŠE PRIPOROČALI NAŠIM BRALCEM, KAJ NAJ STORIJO ZA SVOJE OČI

Predvsem naj skrbijo za čim boljše počutje, naj se ne zadržujejo samo notri, malo zraka ne škodi, nujno pa naj nosijo sončna očala s primerno UV-zaščito. Pazite na hidracijo, zdravo se prehranjujte in pozitivno razmišljate o sebi in vsem, kar vas obkroža. Če boste sicer v dobri kondiciji, bodo tudi vaše oči bolj zdrave in boste manjše težave z očmi lažje prenašali in uspešneje rešili.