

SUHE OČI

IN NASVETI LEKARNARJA



BIGSTOCK

SKORAJ VSAK SE OBČASNO SREČA S SUHIMI OČMI, LAHKO PA MOTNJA PRERASTE TUDI V KRONIČNE TEŽAVE. ZNAKI IN SIMPTOMI SUHEGA OČESA SO: RDEČE, DRAŽEČE, UTRUJENE IN VNETE OČI, OBČUTKA PESKA IN REZANJA V OČEH, SRBENJE IN PEKOČ OBČUTEK, SVETLOBNA PREOČUTLJIVOST, OBČASNO ZAMEGLJEN VID PRI UPORABI RAČUNALNIKA, TV ALI PRI BRANJU, ZLEPLJENE OČI ZJUTRAJ IN NE NAZADNJE TUDI OBČASNO PRETIRANO SOLZENJE.



Piše: Suzana Levanič, mag. farmacije, koncesionarka Lekarne Zupančičeva jama

Če tem težavam ne namenimo ustrezne pozornosti, lahko to vodi tudi do trajne okvare vida, predvsem pa močno vpliva na našo kakovost življenja. Osnovni namen zdravljenja simptomov suhega očesa je zagotoviti čim boljše kakovost zaščitnega solznega filma očesa. S tem zmanjšujemo tanjšanje solznega filma, preprečujemo drobne poškodbe na očesni površini, vnetje, brazgotinjenje in povečamo obnavljanje očesne površine, kar nato zagotavlja dober, oster vid. Suho oko je lahko suho zaradi več razlogov. Prisotna je premajhna količina ali nepravilna sestava solz. Pogosto nastane tudi kot stranski učinek pri laserskih operacijah oči. Solzni film je sestavljen iz treh plasti: najbližja očesu je plast sluzi (mukoza), druga je vodna plast in na vrhu očesa je maščobna plast (lipidna). Pri blažji obliki suhega očesa je prisotno samo pomanjkanje vodne komponente solznega filma. Pri bolj napredovali obliki suhega očesa pa je stanjšana tudi maščobna plast, kar zahteva

dolgotrajnejšo zdravljenje očesa. V ta namen se uporabljajo t. i. umetne solze. Dobre umetne solze izboljšajo vlaženje površine očesnega zrkla, uravnavajo pH, osmolarnost solz in zaščitijo epitelij pred stresom, UV-žarki. Po sestavi so umetne solze sterilne raztopine, podobne naravni

DOBRE UMETNE SOLZE IZBOLJŠAJO VLAŽENJE POVRŠINE OČESNEGA ZRKLJA, URAVNAVAJO PH, OSMOLARNOST SOLZ IN ZAŠČITIJO EPITELIJ PRED STRESOM, UV-ŽARKI.

solzni tekočini. Sestave so zelo različne, najboljše pa podpirajo vse tri plasti solznega filma. Vsebujejo lahko hipromelazo, trehalozo, natrijev hialuronat, karbomer, mineralna olja, glicerol, polietilenglikol, hidroksipropil guar, sorbitol, aminometil propanol, fosfadiglicerol, polisorbitat, heksahidrat, natrijev klorid, kalijev klorid,

magnezijev klorid, vitamin A, E, B2, razne rastlinske izvlečke, kot so: ginko, smetlika, borovnice, komarček, gotu kola. Delujejo kot lubrikanti, vežejo vodo, zagotavljajo mazljivost in imajo blažilni učinek na površino očesa. Umetne solze težave hitro umirijo. Njihov učinek traja v povprečju od 20 minut do dveh uri, pa tudi do osmih ur. V oko jih kanemo večkrat dnevno, lahko celo na uro, od eno do dve kapljici. Dejansko velja tolikokrat dnevno, kot želite, in v količinah, ki jih želite.

KAJ IN KAKO SVETUJEMO V LEKARNI

Obiskovalca lekarne s tovrstno težavo vprašamo, kdo bo uporabnik kapljic. Če je ta mlajši in toži zaradi težave, povezane predvsem s pogosto uporabo računalnikov, z branjem in poleti z izpostavljenostjo klimam, torej pri blagih simptomih, ki se pojavljajo le redko, kot so občasno razdražene, pordele oči, z občasnim občutkom

UMETNE SOLZE TEŽAVE HITRO UMIRIJO. NJIHOV UČINEK TRAJA V POVPREČJU OD 20 MINUT DO DVEH URI, PA TUDI DO OSMIH UR.

peska in rezanja po očesu ter pri uporabnikih kontaktnih leč, lekarnarji svetujemo umetne solze, ki imajo pretežno vodno sestavo in snovi za zaščito očesne površine, kot so natrijev hialuronat, od 0,15 % do 0,20 %. Pri podaljšanem izpostavljenosti soncu je dobro, da vsebujejo kapljice še vitamina B2 in E, kar daje UV-zaščito roženici, očesni leči in mrežnici.

Če so pacienti starejši, s kroničnimi težavami ali mogoče pacienti po laserskih posegih, pa svetujemo sestavo kapljic, ki vsebujejo maščobne komponente solznega filma ali z večjo vsebnostjo natrijevega hialuronata – od 0,3 % do 0,4 % – ali vsebnost trahelozе, hipromelaze. Dobra komponenta je tudi dekspantenol, ki obnavlja in jo priporočamo po operativnih posegih

ter pri terapiji z drugimi očesnimi zdravili, pa tudi pri osebah, ki predolgo nosijo leče. Prav tako je v sestavi karbomer, ki ga priporočajo okulistki po operativnih posegih. Pri tovrstnih pacientih je obvezna uporaba kapljic brez konzervansov. To so enoodmerniki ali embalaže z enosmernim silikonskim ventilom, lahko pa tudi embalaže, ki vsebujejo 0,2-mikrogramske membranske filtre, ki preprečijo bakterijsko onesnaženost. Vsekakor moramo biti vedno pozorni, če nas pri aplikaciji kapljic peče oko, kar lahko pomeni bakterijsko oporečnost kapljic zaradi pretečenega roka uporabe, nepravilnega rokovanja s kapljicami itn. Obiskovalcem, ki nosijo leče, obvezno izberemo kapljice, ki so deklarirane, da se lahko uporabljajo pri nošenju leč. To so npr: Hyabak, Proculin, Refresh contacts, Systane, Tears again, Thealoz duo, Vismed, Vizol, Vividrin. Bolnikom, ki se jim pojavljajo drobne krastice in izcedki na robu vek, kar nakazuje na nepravilno delovanje t. i. Meibomovih žlez, ponudimo umetne solze z višjo vsebnostjo maščob. Takšne kapljice pa so manj primerne za uporabnike kontaktnih leč. V lekarno se zatečejo tudi pacienti, ki jih mučijo hkrati tudi alergije. Tu je dobro, da vsebujejo umetne solze še ectoin, ki zmanjšuje vnetje in s stabilizacijo membrane ščiti celice. Na izbiro preparata vpliva tudi del dneva, ko so občutki suhih oči najizrazitejši. Če je to zjutraj in če je mogoče prisotna tudi ostrabolečina v očesu, svetujemo umetne solze v obliki gela ali mazila, ki ga apliciramo zvečer pred spanjem. Izdelki so gostejše konsistence, kar dobro deluje na površino očesa prek celotne noči. Seveda nekoliko motijo vidno ostrino in niso primerni za uporabnike kontaktnih leč, kar pa v nočnem času ne vpliva na kakovost življenja. Med izbiro široke množice kapljic umetnih solz imajo kupci tudi možnost izbire glede roka uporabe po odprtju kapljic, ki je od 15 dni do šest mesecev. Ljudje se odločajo glede

na pogostost uporabe. Pri pogosti uporabi pa lekarnarji izrazito svetujemo kapljice brez konzervansov. Ti namreč podaljšajo uporabnost kapljic za oči, a pri dolgotrajnejši uporabi lahko povzročajo okvare na površini očesa. Pacientom, ki poleg umetnih solz dvignejo na recept še druga zdravila, kot so terapevtske kapljice za oko, damo natančna navodila o njihovi uporabi, seveda tako, kot jim jih je predpisal zdravnik. Farmacevti sicer nimamo vpogleda v natančno diagnozo pacienta, zato so seveda navodila odvisna od predpisa specialista okulista. Ugotavljamo, da največkrat že imajo natančna navodila o uporabi ali imajo

MED IZBIRO ŠIROKE MNOŽICE KAPLJIC UMETNIH SOLZ IMAJO KUPCI TUDI MOŽNOST IZBIRE GLEDE ROKA UPORABE PO ODPRTJU KAPLJIC, KI JE OD 15 DNI DO ŠEST MESECEV.

to celo napisano na odpustnem listu, npr. po laserski operaciji, sivi mreni. Vedno poudarimo, da so pri aplikaciji različnih kapljic potrebni 10-minutni razmiki. Poudarimo pravilno uporabo umetnih solz s predhodno umitimi rokami, glavo nagnemo nazaj, spodnjo očesno veko nežno potegnemo navzdol in kapamo od eno do dve kapljici na notranjo stran spodnje očesne veke, v očesni kot pri nosu, nekajkrat pomežiknemo, da tekočina dobro prekrije celotno površino očesa. To lahko naredimo večkrat dnevno, po potrebi in glede na stopnjo suhosti. Če imamo enoodmernik, ga zavržemo in drugič uporabimo drugega. Velja pa načelo, da je terapija suhega očesa vedno stopenjska; začne se z najblažjimi mogočimi zdravili. So pa vse umetne solze primerne za otroke, nosečnice in za doječe matere. Če vam trenutni izdelek ne ustreza, je treba preizkusiti drugega, saj je na trgu veliko različnih vrst kapljic, odziv uporabnika pa je pogosto individualen. ✚