

SUHE OČI — KRONIČNA BOLEZEN SODOBNEGA NAČINA ŽIVLJENJA

SODOBEN NAČIN ŽIVLJENJA, KOT SO DELO OD DOMA IN NOVI POKLICI, KI ZAHTEVAJO PRETEŽNO DELO ZA RAČUNALNIKI, BLOGERJI, TELEFONI, S KATERIMI GOTOVO PREBIJEMO PREVEČ ČASA, GLEDANJE VELIKIH TV-EKRANOV Z NE DOVOLJ ODDALJENE RAZDALJE, PREDOLGA IZPOSTAVLJENOST KLIMATSKIM NAPRAVAM V SLUŽBI, AVTOMOBILU, DOMA, PRESUHO OZRAČJE ZARADI PREKOMERNO OGREVANIH PROSTOROV POZIMI IN VSE VEČ NOŠENJA KONTAKTNIH LEČ VODI DO VEČJEGA POJAVA KRONIČNIH TEŽAV, TUDI Z OČMI.



BIGSTOCK



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

V času pandemije covid-19 se v strokovni oftalmološki literaturi prvič pojavljajo resni zapisi o izrazitem povečanju draženja oči in simptomov suhega očesa med rednimi uporabniki nošenja zaščitnih kirurških mask, kakor tudi zaskrbljenosti zaradi povečane možnosti prenosa okužb preko očesnih veznic.

Zato znakov suhega očesa, kot so rdeče, dražeče, utrujene ter vnete oči, občutka peska in rezanja v očeh, srbenja in pekočega občutka,

svetlobne preobčutljivosti, občasnega zamegljenega vida pri uporabi računalnika, televizorja ali pri branju, zlepljenih oči zjutraj in ne nazadnje tudi občasnega pretiranega solzenja ne smemo podcenjevati. Oči moramo ustrezno zaščititi in pravočasno zdraviti. Kajti, če ne namenimo ustrezne pozornosti zdravljenju suhih oči, lahko to vodi tudi do trajne okvare vida. Vsekakor pa ponavljajoče težave močno vplivajo na kakovost življenja.

KAJ SO IN KAKO DELUJEJO UMETNE SOLZE

Umetne solze so sterilne raztopine, podobne naravni solzni tekočini. Vsebujejo celulozne derivate, poliakrilno kislino ali dekstran. 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 min do 2 uri, pa tudi do 8 ur. V oko jih kanemo večkrat na dan, lahko celo na uro, od eno do dve kapljici. Praktično velja tolikokrat na dan, kot želite, in v količinah, ki jih želite.

KAKO SE LEKARNARJI ODLOČAMO PRI SVETOVANJU GLEDE NA ŠIROK NABOR KAPLJIC ZA VLAŽENJE OČI

Pacienti oziroma obiskovalci lekarn imajo veliko možnosti za lajšanje težav s suhim očesom. Vsako leto proizvajalci na trg in v lekarne sprostijo več novih umetnih solz z različnimi novejšimi sestavami, ki so dosegljive brez recepta. V ospredju so umetne solze, ki vsebujejo predvsem vodne komponente solznega filma in so namenjene pacientom, ki zdravijo blažje oblike suhega očesa. Novejše umetne solze, ki vsebujejo maščobne komponente solznega filma pa so za paciente z bolj napredovalo obliko suhega očesa. Letni čas ne vpliva na izbor kapljic, ki je odvisen predvsem od stanja suhega očesa in pogostosti ponavljanja vnetij oziroma stopnje težav. Terapija suhega očesa je vedno stopenjska, začne se z najblažjimi možnimi zdravili.

Ljudje, ki so njihovi občasni uporabniki, pogosto izbirajo pripravke predvsem glede na rok uporabnosti po odprtju embalaže. Pri blagih simptomih, ki se pojavljajo le poredko, kot so občasno

razdražene, pordele oči z občasnim občutkom peska in rezanja po očesu, ter pri uporabnikih kontaktnih leč tudi lekarnarji svetujemo umetne solze, ki imajo pretežno vodeno sestavo, vsebujejo snovi za zaščito očesne površine in ohranjanje vlažnosti očesa ter konzervanse, ki podaljšujejo uporabnost kapljic. Seveda je to zanje pomembno. Pri pogosti uporabi pa lekarnarji izrazito svetujemo kapljice brez konzervansa, ki so žal dražje. Konzervansi namreč podaljšajo uporabnost kapljic za oči, a pri dolgotrajnejši uporabi lahko povzročajo okvare na površini očesa. Prav tako lekarnarji svetujemo kapljice brez konzervansov v enodmernih embalažah uporabnikom, ki se jim kljub uporabi kapljic še pojavljajo pekoče bolečine, neprijeten občutek, v to skupino pa sodijo tudi pacienti po različnih očesnih operacijah (laserskih, siva mrena). Bolnikom, ki se jim pojavljajo drobne krastice in izcedki na robu vek, kar nakazuje na nepravilno delovanje tako imenovanih Meibomovih žlez, ponudimo umetne solze z višjo vsebnostjo maščob. Takšne kapljice pa so manj primerne za uporabnike kontaktnih leč. Na izbiro preparata vpliva tudi del dneva, ko so občutki suhih oči najizrazitejši. Če je to zjutraj in če je morda prisotna tudi ostra bolečina v očesu, svetujemo umetne solze v obliki gela ali mazila, ki ga apliciramo zvečer pred spanjem. Izdelki so gostejše konzistence, kar dobro deluje na površino očesa čez celo noč. Seveda nekoliko motijo vidno ostrino in niso primerni za uporabnike kontaktnih leč, kar pa v nočnem času ne vpliva na kakovost življenja. Visokokakovostni preparati – kapljice imajo sestavo, ki ščitijo, vlažijo, pomirjajo in obnavljajo vse sloje solznega filma, zdravijo suho oko, pospešujejo celjenje po poškodbah ali kirurških posegih (dobra epitelizacija), zdravijo vnetja in blažijo draženja zaradi nošenja kontaktnih leč. Dobro je, če imajo kapljice embalažo z enosmernim silikonskim ventilom, kar zagotavlja njihovo dolgotrajno sterilnost in ni potrebe po uporabi konzervansov.

Dobro delujejo sestavine, kot so hipromeloza, trehuloza, liposomi (sojini) in ozonirana rastlinska olja (sončnično). Treba pa je poudariti, da če vam trenutni izdelek ne odgovarja, je treba preizkusiti drugega, saj je na tržišču veliko različnih vrst kapljic, odziv uporabnika pa je pogosto individualen.

NASVET LEKARNARJA, KAJ LAHKO PACIENTI SAMI NAREDIJO ZA ZAŠČITO OČI PRED IZSUŠENOSTJO

Organizmu zagotovimo dobro hidracijo s pitjem zadostne količine vode. Zaščitno je nošenje kakovostnih sončnih očal, ki ščitijo oči pred soncem in vetrom, v zaprte ogrevane prostore namestimo vlažilce zraka. Prav tako so pomembni prehrana in prehranska dopolnila, ki omogočajo zadosten vnos omega-3-maščobnih kislin (laneno, ribje olje), vitamini iz skupine A, B, C in E, lutein, zeaksantin, resveratrol in minerali Zn in Cu. V hrano vključimo več rib, borovnic in zeleno obarvane zelenjave. Ličila in uporaba kontaktnih leč, če jih pravilno uporabljamo, ne vodijo do nastanka suhih oči. Ljudje pa lahko poskrbimo, da med delom z računalnikom ali gledanjem televizorja in branjem pogosto mežikamo z vekami, malo potelovadimo z očmi, masiramo zaprte oči s krožnimi gibi od noter navzven, da si ekrane prilagodimo, da gledamo rahlo navzdol in s primerne razdalje (od 50 do 80 cm) in ne več kot 20 min neprekinjeno. Priporočilo okulistov je tudi gretje vek in ustrezno čiščenje robov vek.




Ne pozabimo pa na dejstvo, če se srečujemo s trdovratno obliko bolezni suhih oči, poiščemo zdravnika oftalmologa, ki bo predpisal druga zdravila na recept. Enake težave so lahko tudi posledica določenih bolezni, kot so revmatoidni artritis, sistemski lupus eritematosus, skleroderma in Sjogrenov sindrom, hormonskega neravnovesja, kot je menopavza, ali pa jemanja določenih zdravil, kot so antihistaminiki, uspavalna, triciklični antidepresivi, diuretiki, betablokatorji, imunosupresivi, zdravila za ulkus želodca, zdravila za akne oziroma nekateri opiatni analgetiki.

Celoten članek preberite na www.revijazamojezdravje.si

Ukrepajte pri **suhih**, pekočih in utrujenih očeh!



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

www.farmedica.si • www.avogel.si