

Sindrom „suvih očiju“ i kako ga izbeći

Nedovoljna količina suza, na duže staze, dovodi do problema sa vidom. „Suve oči“ su posledica nedovoljnog lučenja suzne tečnosti ili njenog prekomernog isparavanja. Savremeni čovek se sve češće suočava sa problemima praćenim crvenilom, peckanjem, svrabom očiju, umorom i osetljivošću na svetlost. Čak 2/3 ljudi u svetu povremeno, a 1/3 stalno, pati od navedenih tegoba.

- Imajte u vidu da se vlaženje oka smanjuje sa godinama.
- Poremećena hormonska ravnoteža utiče na pojavu „suvih očiju“, što je češće u menopauzi, kao i kod ljudi koji pate od šećerne bolesti. Korigujte ova stanja u saradnji sa Vašim lekarima.
- Opšte bolesti (npr. mnoge reumatske bolesti) takođe mogu biti praćene sindromom „suvih očiju“.
- Neki lekovi (protiv alergije, depresije ili povišenog pritiska, psihoaktivne supstance, kontraceptivne tablete) često imaju sindrom „suvog oka“ kao neželjeno dejstvo.
- Pušenje, nedovoljan unos tečnosti i neadekvatna ishrana, deluju štetno na Vaš organizam, pa i na pojavu simptoma „suvog oka“. Menjajte Vaše loše navike.
- Izbegavajte zadimljene prostore i suv vazduh. Obratite pažnju da li je strujanje vazduha koje dolazi iz klima uređaja na radnom mestu, u kući ili automobilu, dobro podešeno i postarajte se za zadovoljavajuću vlažnost vazduha.
- Dugo gledanje TV, ili rad za ekranom računara, remeti refleks treptanja i vlaženje oka. Stoga danas sve više ljudi, čak i veoma mladih, pati od „suvoće očiju“. Omogućite Vašim očima kratku pauzu na svakih 10 minuta.
- Dugotrajno nošenje kontaktnih sočiva nekada dovodi do „začaranog kruga“ sa svim tegobama „suvog oka“. Ove kapi mogu nesmetano koristiti osobe koje nose kontaktna sočiva.
- U periodu nakon intervencija na oku oftalmohirurgi većini pacijenata savetuju adekvatno vlaženje oka. Idealan izbor je primena kapi bez dodatnih konzervansa.
- Koristite odgovarajuću dioptriju i redovno kontrolišite vid.
- Već pri prvim smetnjama obavezno posetite očnog lekara.