SPLOŠNA BOLNIŠNICA DR. FRANCA DERGANCA NOVA GORICA

Ulica padlih borcev 13a
5290 Šempeter pri Gorici
T: 05 33 01 000 / F: 05 33 01 057
E: tajnistvo.direktorja@sbng.si
W: www.sbng.si

ODDELEK ZA OKULISTIKO
Očesna ambulanta

SUHO OKO

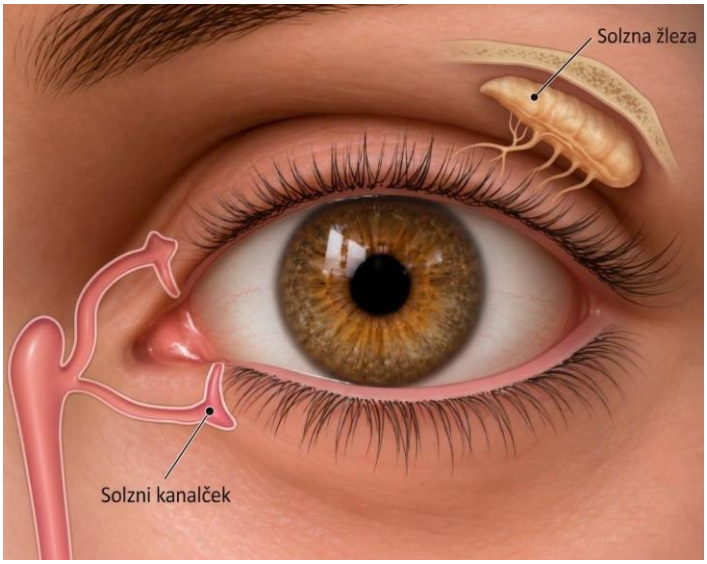
(Navodilo pacientom)

1. KAJ JE TO?

Sindrom suhega očesa je stanje, pri katerem oči ne proizvajajo dovolj solz ali pa solze niso dovolj kakovostne, zato očesna površina ni dovolj navlažena.

Očesno površino prekriva **solzni film** – tanka zaščitna plast, ki je sestavljena pretežno iz vode in dodatnih sestavin, ki jih proizvajajo žleze vek in očesne veznice. Solzni film omogoča jasen vid in oko ščiti pred okužbami, mehanskimi delci in izsušitvijo. Če se spremenita njegova sestava ali količina, lahko pride do draženja in vnetja očesne površine.

Suho oko je pogosto stanje, ki se lahko pojavlja občasno ali kot dolgotrajna težava.



Solzna žleza in solzni kanalček – shematski prikaz.

2. VZROKI

Suho oko lahko nastane zaradi motenj v delovanju solznih žlez ali zaradi okoljskih dejavnikov.
Najpogostejši vzroki so:

- zmanjšano nastajanje solz,
- prehitro izhlapevanje solz zaradi slabšega delovanja žlez vek,
- kronično vnetje robov vek (blefaritis),
- dolgotrajno gledanje v zaslone,
- redkejše mežikanje,
- suh zrak, klimatska naprava ali veter,
- staranje,
- hormonske spremembe,
- nošenje kontaktnih leč,
- nekatera zdravila.

K težavam lahko prispevajo tudi določene očesne bolezni ali spremembe na očesni površini.

SPLOŠNA BOLNIŠNICA DR. FRANCA DERGANCA NOVA GORICA

Ulica padlih borcev 13a
5290 Šempeter pri Gorici
T: 05 33 01 000 / F: 05 33 01 057
E: tajnistvo.direktorja@sbng.si
W: www.sbng.si

ODDELEK ZA OKULISTIKO
Očesna ambulanta

3. SIMPTOMI IN ZNAKI

Suho oko lahko povzroča:

- občutek peska ali tujka v očesu,
- zbadanje ali občutek rezanja v očesu,
- bolečino ob očesu ali za očesom,
- pekoč ali dražeč občutek,
- bleščanje, občutljivost na svetlobo,
- občutek utrujenih ali težkih oči,
- občasno zamegljen vid, ki se izboljša po mežikanju,
- občutljivost na veter ali dim,
- povečano solzenje.

Težave so pogosto izrazitejše ob dolgotrajnem gledanju (branje, delo za zasloni, televizija, vožnja), ko zaradi zbranosti manj mežikamo. Tudi povečano solzenje je lahko znak suhega očesa, saj lahko slabša sestava solz povzroča njihovo prehitro izhlapevanje in refleksno solzenje.

Zdravnik lahko s pogovorom in pregledom ugotovi, ali so vaše težave povezane s suhim očesom.

4. ZDRAVLJENJE – KAKO SI LAHKO POMAGATE SAMI?

Pri blagih težavah s suhim očesom lahko veliko naredite sami.

Uporaba umetnih solz

Prva pomoč je vlaženje očesa z umetnimi solzami, ki so v lekarnah na voljo brez recepta. Na začetku svetujemo uporabo vsaj 4–6-krat na dan, pozneje pa glede na težave. Kapanje umetnih solz enkrat na dan pogosto ni dovolj.

Nega vek

Upoštevajte navodila za higieno vek.

Pogostost mežikanja

Pri branju, delu za zaslonom, gledanju televizije in vožnji manj mežikamo. Pomaga, če zavestno pogosteje mežikate in si vzamete kratke odmore.

Prilagoditev prehrane

Priporočljiva je hrana, bogata z omega-3 maščobami (npr. losos, sardine, soja, chia semena, orehi), ali prehranska dopolnila.

Prilagoditev okolja

Zmanjšajte izpostavljenost suhemu zraku, pihanju klimatske naprave, dimu in prahu. Uporabljate lahko vlažilec zraka.

5. KDAJ K ZDRAVNIKU?

Na pregled pojdite, če:

- težave trajajo dlje časa,
- zgornji ukrepi ne zadostujejo,
- imate stalno rdeče ali razdražene oči,
- se vid slabša.

Čim prej poiščite pomoč, če se pojavi:

- huda in stalna bolečina v očesu, ki je umetne solze ne ublažijo,
- izrazito pordelo oko,
- nenadno poslabšanje vida,
- izrazita občutljivost na svetlobo.

POMEMBNO

Suho oko je pogost vzrok občutka zbadanja, rezanja ali občutka peska v očesu. Ni nujno posledica samo premajhne količine solz – pomembna je tudi njihova sestava. Redna nega vek, pravilna uporaba umetnih solz in prilagoditev okolja pogosto olajšajo težave. Ob opozorilnih znakih poiščite zdravniško pomoč.

VEČ INFORMACIJ

Skenirajte QR-kodo ali obiščite:
www.sbng.si/sl/dejavnosti/samostojni-medicinski-oddelki/oddelek-za-okulistiko/