



## PROBLEM SUCHEGO OKA... CZY TO TEŻ TWÓJ PROBLEM?

- Czy odczuwasz pieczenie, suchość oczu?
- Masz uczucie piasku pod powiekami?
- Czy Twoje oczy są wrażliwe na podmuchy wiatru i zmianę temperatury?

Obecność wymienionych objawów może świadczyć, że cierpisz na zespół suchego oka.

### ZESPÓŁ SUCHEGO OKA... WIEMY, JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ

Nadmierne pieczenie, swędzenie i łzawienie oczu są objawami, które w istotny sposób zmniejszają komfort widzenia.

### W JAKI SPOSÓB RADZIĆ SOBIE Z PROBLEMEM SUCHEGO OKA?

**ZACZNIJ OD DIETY** – badania pokazują, że prawidłowa suplementacja wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 wpływa korzystnie na poprawę jakości filmu łzowego.

**DOŁÓŻ TO, CZEGO TWOIM O CZOM BRAKUJE** – krople nawilżające – to grupa substytutów łez, których zadaniem jest suplementacja brakujących warstw filmu łzowego. Jakie krople wybrać? Na to pytanie odpowie specjalista, po wykonaniu badania O.S.A. i ocenie, z którą warstwą filmu łzowego jest problem.

**ZACHOWAJ TO, CZEGO JEST MAŁO** – zatyczki do punktów łzowych – to sposób radzenia sobie ze zbyt małą ilością łez w oku. Zatyczki zabezpieczają przed zbyt dużym odpływem łez z powierzchni oka.

**ZADBAJ O HIGIENĘ** – prawidłowa higiena brzegów powiekowych wpłynie na poprawę funkcjonowania gruczołów Meiboma odpowiedzialnych za prawidłowe nawilżenie powierzchni oka.

**POBUDZAJ DO DZIAŁANIA** – Terapia E-Eye – to nowoczesna metoda leczenia światłem, które pobudza gruczoły Meiboma do prawidłowego funkcjonowania.

### NADMIERNE ŁZAWIENIE... TO TEŻ PROBLEM SUCHEGO OKA

Pacjenci zgłaszający się do okulisty z objawami nadmiernego łzawienia często mówią, że ich problem suchości oczu nie dotyczy. Nic bardziej mylnego. Suchość oka to choroba wywołana z jednej strony niedoborem warstwy wodnej i zbyt małą ilością łez. Z drugiej jednak – przyczyną suchego oka może być nieprawidłowy skład filmu łzowego. Zbyt mała ilość warstwy tłuszczowej wpływa na bardzo szybkie parowanie łez, co powoduje ich zwrotne, patologiczne, nadmierne wydzielanie oraz uciążliwe dla pacjenta łzawienie. Prawidłowa suplementacja łez, higiena brzegów powiek oraz przeprowadzone przez specjalistę płukanie dróg łzowych i stymulacja światłem gruczołów Meiboma mogą pomóc w pozbyciu się problemu suchego i łzawiącego oka.

Odpowiedz na pytania z kwestionariusza wskaźnika choroby powierzchni oka (OSDI), który jest wiarygodnym narzędziem służącym do oceny nasilenia zespołu suchego oka.

Czy w ostatnim tygodniu odczuwał/-a Pan/-i którykolwiek z następujących objawów?

	Przez cały czas	Przez większość czasu	Przez połowę czasu	Niekiedy	Nigdy	
<b>1.</b> Nadwrażliwość oczu na światło	4	3	2	1	0	Brak odpowiedzi
<b>2.</b> Uczucie piasku pod powiekami	4	3	2	1	0	Brak odpowiedzi
<b>3.</b> Bolesność lub podrażnienie oczu	4	3	2	1	0	Brak odpowiedzi
<b>4.</b> Niewyraźne widzenie	4	3	2	1	0	Brak odpowiedzi
<b>5.</b> Pogorszenie widzenia	4	3	2	1	0	Brak odpowiedzi

Czy problemy z oczami ograniczały Pana/Panią w ostatnim tygodniu przy wykonywaniu następujących czynności?

	Przez cały czas	Przez większość czasu	Przez połowę czasu	Niekiedy	Nigdy	
<b>6.</b> Czytanie	4	3	2	1	0	Brak odpowiedzi
<b>7.</b> Prowadzenie samochodu nocą	4	3	2	1	0	Brak odpowiedzi
<b>8.</b> Praca przy komputerze lub korzystanie z bankomatu	4	3	2	1	0	Brak odpowiedzi
<b>9.</b> Oglądanie telewizji	4	3	2	1	0	Brak odpowiedzi

Czy w ostatnim tygodniu odczuwał/-a Pan/Pani dyskomfort ze strony oczu w którejs z wymienionych sytuacji?

	Przez cały czas	Przez większość czasu	Przez połowę czasu	Niekiedy	Nigdy	
<b>10.</b> W czasie wietrznej pogody	4	3	2	1	0	Brak odpowiedzi
<b>11.</b> W miejscach lub na obszarach o małej wilgotności (bardzo suchych)	4	3	2	1	0	Brak odpowiedzi

Jeśli z udzielonych na większość z powyższych pytań odpowiedzi wynika, że dolegliwości towarzyszą Ci często lub bardzo często – zgłoś się do specjalisty, celem wykonania diagnostyki zespołu suchego oka.