



Zakaj se pojavijo suhe oči in kako si lahko pomagamo

Spoznajte simptome, vzroke in rešitve za suhe oči.



Vid je izjemno pomemben in visoko razvit čut človeka. **Med vsemi čutili mu najbolj zaupamo**, hkrati pa uporabimo tudi za »drugo mnenje«. Senzorika je ključna informacija v možganih. Jasen in oster vid vpliva tudi na osredotočenost.

Oči so **zrcalo notranjosti človeka**, saj s pogledom vanje zaznamo celotno paleto čustev. Tista najgloblja pa na plano privabijo tudi solze.

Težave z očmi nas ovirajo pri številnih opravilih in funkcijah. Poslabšan vid lahko izboljšajo korekcijska očala ali leče. A motnjo vida lahko ustvari tudi **pomanjkanje očesne tekočine** – kar imenujemo tudi suhost oči.

Neprijetnost, ki se odraža tako v videzu očesa, kot vidu **lahko ublažimo z umetnimi solzami** – kapljicami za oči.

Simptomov suhih oči ne smemo prezreti.

Če jih ne lajšamo, lahko pride do zapletov. Dolgotrajno suhe oči lahko vodijo v resne poškodbe na očesni površini.

V nadaljevanju preberite, kaj povzroča suhe oči, spoznajte zmotna prepričanja o suhih očeh ter odkrijte **učinkovite rešitve**.



Kapljice, ki hitro navlažijo in osvežijo oči



A.Vogel Kapljice za oči pomagajo odpravljati suhost oči. Vsebujejo kombinacijo **hialuronske kisline** in ekstrakta navadne smetlike (*Euphrasia officinalis*), ki pomagata navlažiti oko, ublažiti draženje in ohranjati zadostno količino solzne tekočine.

A.Vogel Kapljice za oči

1 mg/ml hialuronske kisline

Odmerjanje

Odrasli: v vsako oko kanite po eno kapljico 4- do 5-krat dnevno.

Otroci, starejši od 12 let: v vsako oko kanite po eno kapljico 1- do 2-krat dnevno.

Zakaj pride do suhih oči?

Med pogostejšimi vzroki za suhe oči so:

- starostne spremembe,
- suho okolje in pretirana raba klimatskih naprav,
- zmanjšan refleks očesa zaradi zrenja v zaslone,
- hormonske spremembe,
- kirurški posegi na očeh,
- draženje alergenov v zraku.

Pogost vzrok za suhe oči v poletnem času je **uporaba klimatskih naprav** v avtomobilih in pisarnah.

V hladnejšem delu leta prihaja do suhega zraka in s tem suhih oči **zaradi ogrevanja**.

V obeh primerih lahko pomagajo **kapljice za oči**.

Zmotna prepričanja o suhih očeh

V povezavi s suhimi očmi še vedno prihaja do nekaterih zmotnih prepričanj, ki so bila že večkrat ovržena. **Med najpogostejšimi so:**

- močno solzenje ni znak suhega očesa,
- občutek praskanja, zbadanja in peska v očesu lahko povzroči le tujek,
- pordelost očesa je znak vnetja in ne suhosti,
- težave s suhimi očmi lahko doletijo le starejše osebe.



Nič od tega ne drži. **Vse našteto je namreč lahko znak suhih oči.**

Pomembno je tudi vedeti, da težave s suhimi očmi **ne prizanašajo prav nobeni generaciji**. Sodoben način življenja, suh zrak in drugi dejavniki lahko povzročijo suhe oči pri ljudeh vseh starosti.

V primeru suhih oči si najlažje in najhitreje pomagamo s **kapljicami**, kot so A.Vogel kapljice za suhe oči. Če pa težave postanejo pogoste ali kronične, je potrebno obiskati okulista oziroma oftalmologa.

Suhe oči občutimo kot praskanje ali zbadanje. Mnogo ljudi občutek opisuje, kot bi imeli v očeh prah ali pesek. Hkrati so oči pordele, lahko tudi pekoče in otekle. Vse skupaj pogosto spremlja občutek utrujenih oči, včasih tudi pritisk ali bolečina v očesu.

Sindrom pisarniških oči



Vsako minuto spontano pomežiknemo od deset do petnajstkrat.

Z zrenjem v zaslone ošibimo refleks mežikanja in njegovo pogostost zmanjšamo na enkrat do dvakrat na minuto. Pojav imenujemo »sindrom pisarniških oči«.

Bolezni, zdravila, suh zrak, onesnaženost

Suhe oči povzročajo **bolezni**, kot so revma, diabetes, ščitnično obolenje in vnetne bolezni ožilja, pa tudi **nekatera zdravila**: antidepresivi, beta blokerji, hormonski preparati (tudi kontracepcijske tablete), uspavala in zdravila proti alergijam.

Suhost oči povzročajo tudi izpušni plini, prašni in drugi delci v onesnaženem zraku, cigaretne dim, **klimatske in prezračevalne naprave** (v zgradbah in avtomobilih), ventilatorji, bleščeča sončna svetloba in veter.

Izdatno soljenje, draženje ter suhost očesa povzročajo tudi **sredstva za nego obraza ter odstranjevalci ličil**.

Kaj lahko storimo za zdravje oči in njihovo optimalno vlažnost?

- Dom in delovno mesto **dobro prezračimo** in poskrbimo za optimalno zračno vlago.
- Redno se gibamo in preživljamo prosti čas v naravi.
- Pri močni sončni svetlobi uporabljamo **sončna očala** in pokrivalo.
- Delo pred zasloni poteka na primerni razdalji ter z rednimi odmori.
- Uživamo **dovolj tekočine**.

A.Vogel Kapljice za oči **Extra Intense**

Pri **zelo** suhih, pekočih in utrujenih očeh

Hitro navlažijo in osvežijo oko.

Dovolj je že ena sama kapljica v vsako oko!

Pomagajo ohranjati zadostno količino solzne tekočine na očesu.

Kapljice ščitijo oko pred čezmernim hlapenjem solzne tekočine.

Priročen vsebnik z odmernim sistemom.

Odmerjanje kapljic za oči je preprosto. Z enim pritiskom na dno se sprosti ena kapljica.

Sestava brez konzervansov.

Kapljice so sterilne. Vsebnik ima poseben filter, ki prečisti zrak, ki med sproščanjem kapljic prehaja iz zunanosti v notranjost. Kapljice zato ostanejo sterilne ves čas uporabe in konzervansi niso potrebni. Po prvem odprtju vsebnika so kapljice uporabne še 6 mesecev.

Primerno za dolgotrajno uporabo.

Ker v kapljicah ni konzervansov, jih lahko uporabljate dolgotrajno. Priporočamo vam, da se posvetujete z zdravnikom, če simptomi trajajo več kot 30 dni.

Ne zameglijo vida.

Po uporabi lahko normalno gledamo.

Primerne za uporabo med nosečnostjo in dojenjem.

Kapljice za oči lahko v predpisanih odmerkih uporabljate tudi med nosečnostjo in dojenjem.



2 mg/ml hialuronske kisline

Odmerjanje

Odrali: v vsako oko kanite po eno kapljico do 5-krat dnevno.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Intenzivnejše vlaženje za zelo suhe, pekoče, pordele ali utrujene oči.

Več na spletu >

Proizvajala: HÄLSA Pharma GmbH, Maria-Goeppert-Straße 5, D-23562 Lübeck, Nemčija
V Sloveniji zastopa:

Farmedica d. o. o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana

T: 01/524-02-16, spletni strani: www.farmedica.si in www.avogel.si, e-pošta: nasveti@farmedica.si



Brezplačne zdravstvene novice

Za več nasvetov za ohranjanje in krepitev zdravja in aktivnega življenjskega sloga vas vabimo v **skupnost A. Vogel**.

Z uredniško ekipo in strokovnimi sodelavci ustvarjamo **Zdravstvene novice A. Vogel**, ki jih naročnikom pošiljamo brezplačno.

Kliknite in se nam pridružite!

