

KUIVA SILMÄ

Mikä on kuiva silmä?

Normaalisti silmän pinta on kostea. Sitä verhoaa ohut kerros hyytelömäistä kyynelneestä. Silmän pintaan erittyy jatkuvasti tätä ”voiteluainetta”, joka on erilaista kuin se vetinen kyynelneeste, jota erittyy esimerkiksi roskan ärsyttäessä silmää. Jos voitelevan kyynelneesteen määrä on liian vähäinen tai sen laatu muuttuu siten, että se ei leviä tasaisesti silmän pinnalle, silmän pinta kuivuu paikoitellen.

Miten silmän kuivuus ilmenee?

Kuivat alueet silmän pinnassa ärsyttävät silmää. Tavallisimpia kuivasilmäisyyden oireita ovat: **kirvely, roskantunne, punoitus, kutina, ärsytys, vetistys, polttelu, kuivuudentunne, valonarkuus, väsyneet silmät, näöntarkkuuden vaihtelut ja helposti ärtyvät silmät.** Roskan tunne voi käynnistää nestemäisen kyynelerityksen, joka ikään kuin koettaa huuhdella roskaa pois silmästä. Silmä voi siis vetistää kuivuuttaan! Vetinen kyynelneeste ei kuitenkaan pysty huolehtimaan silmän pinnan voitelusta ja vaiva jatkuu. Oireita pahentavat esim. kuiva ilma, tuuli ja veto, koneellinen ilmastointi, korkea lämpötila ja muut tekijät, jotka edistävät nesteen haihtumista silmän pinnalta. Tarkassa katselussa, esim. lukiessa, elokuvissa, päätetyöskentelyssä yms., silmät räpyttelevät tavallista harvemmin. Tällöin luomet eivät levitä kyynelneestettä silmien pinnalle normaaliin tapaan ja kuivumisoireet voivat tulla helpommin esiin. Lievä kuivasilmäisyys saattaa oireilla vain edellä kuvatun kaltaisten pahentuvien olosuhteiden vallitessa. Usein myös nukkuessa silmät kuivuvat tavallista helpommin räpyttelyn puuttuessa. Toisilla ihmisillä luomirako saattaa jäädä hieman auki nukkuessa. Silmälääkärin suorittamassa tutkimuksessa voidaan sekä todeta puutteellinen kyyneleritys että kuivuuden aiheuttamia muutoksia silmien pinnassa. Jopa 40 % kaikista ihmisistä kärsii kuivista silmistä jossakin elämän vaiheessa, mutta läheskään kaikki eivät tiedä, että oireiden lievittäminen on suhteellisen helppoa.

Miksi silmä on kuiva?

Joskus silmien kuivuus voi liittyä eräisiin yleissairauksiin tai niiden hoidossa käytettäviin lääkeaineisiin. Silmäluomien tulehdukset, virheasennot ja toiminnan häiriöt voivat edesauttaa silmien kuivumista. Useimmin kuivasilmäisyys on kuitenkin itsestään syntyvä tila, jolle ei voida osoittaa mitään ulkoista syytä.

Miten kuivia silmiä hoidetaan?

Ei ole olemassa hoitoa, joka parantaisi kyynelerityksen määrän tai laadun normaaliksi, jos se on huonontunut. Hoidon tavoitteena onkin oireiden lievittäminen eikä perussyyn parantaminen. Ensinnäkin silmien kuivuudesta kärsivän potilaan on syytä välttää kovin kuivia ja kuumia paikkoja ja kasvoin kohdistuvia ilmavirtauksia. Esim. auton ilmanvaihdon tehoa on syytä säätää alhaiseksi.

Ilmankostutin kotona voi lieventää oireita. Kuitenkin tulee tilanteita, joissa silmät oireilevat. Oireiden lieventämiseen voidaan käyttää silmien pintaa voitelevia, joko nestemäisiä tai geelimäisiä tippoja, ”keinokyyneleitä”. **BioDrop**, **Blink Intensive Tears Plus** ja **Thealoz Duo** keinokyyneleitä voi ostaa liikkeestämme ja verkkokaupastamme ilman lääkemääräystä. Keinokyyneleitä voi käyttää kuinka usein tahansa, oireiden mukaan. Parhaiten tipat tehoavat, jos ne laitetaan silmiin jo ennen oireiden alkamista. Jos esim. oireita tulee aina lukiessa, kannattaa laittaa keinokyyneleitä silmiin ennen lukemisen aloittamista.



imeytymistä.

Säilöntä-aineettomia **BioDrop** kostutustippoja kannattaa käyttää, jos olet yliherkkä säilytysaineille, käytät piilolinsskejä tai haluat nähdä heti hyvin tipan tiputtamisen jälkeen. Keinokyyneleitä kannattaa laittaa luomen ja silmän väliseen kouruun niin pieni pisara kerrallaan, kuin pakkauksesta saa tulemaan, koska luomi-rakoon ei mahdu kuin yksi tippa kerrallaan. Mikäli samanaikaisesti käytät muita silmlääkkeitä, odota 5 minuuttia eri lääkkeiden välillä ja tiputa keinokyyneleitä silmään aina viimeisenä, koska ne saattavat estää nestemäisempien tuotteiden

Blink Intensive Tears Plus nestemäiset hypotooniset **geeli-silmätipat** antavat pitkäkestoisen helpotuksen kuiville silmille ja parantavat näönlaatua. Tuotteen korkeampi viskositeetti kostuttaa silmää pidempään kuin nestemäiset valmisteet. Tätä kannattaa laittaa yöksi ja päivälläkin aina, kun on hetki aikaa räpytellä. Tuote säilyy 1,5kk avaamisesta.



Thealoz Duo on hypotoninen, fosfaatiton ja täysin säilytysaineeton valmiste. Thealoz Duo on ainoa kuivasilmävalmiste, joka suojaa silmän epiteelisoluja ja lisää kyynelkalvon paksuutta yhdistelmällä trehaloosia ja hyaluronihappoa. Trehaloosi on lukuisista kasveista mm. kaktuksista löytyvä molekyyli, joka ylläpitää solujen kosteutta. Sitä käytetään useissa lääkkeissä – nyt myös silmätipoissa. Hyaluronihappo on voiteleva ja kosteuttava aine. Sopii myös piilolasien kanssa käytettäväksi. Tuote säilyy 3kk avaamisesta.

Hypotoniset Blink Intensive Tears Plus ja Thealoz Duo silmätipat normalisoivat kyynelneesten suolapitoisuutta, jolloin silmän pinnan solutkin voivat paremmin.

Tears Again Sensitive on erityisesti herkille silmille ja silmäluomille suunniteltu liposomisuihke. Se toimii, tasapainottaen silmänpinnan lipidikerroksen. Samalla suihkeen dekspantenoli hoitaa silmäluomien ihoa. Tearsagain Sensitive on säilöntäaineeton.



Turun Silmäexpertit
Åbo Ögonexperter

P. 02 - 277 5100 | BRAHENKATU 13 A, 20100 TURKU
WWW.TURUNSILMAEXPERTIT.FI



Apua kuivasilmäisyyteen:

1) Kostutustuotteet

- Biodrop, jossa on 20 suljettavaa pipettiä. 11 €
- Blink Intensive Tears Plus 10ml pullo 15 €
- Thealoz Duo 10ml pullo 16,50€
- Tears Again Sensitive suihke (1-2 suihkausta suljetuille luomille), kun silmätippojen tiputtelu on hankalaa 22,50 €
- tippoja kannattaa käyttää vuorokerron yhteensä **vähintäänkin 6-8 kertaa päivässä** - silmäleikkausten jälkeen ja **tarvittaessa vieläkin useammin** - parhaan hoitovasteen saavuttamiseksi; esim. Blink, BioDrop, Thealoz, BioDrop, Blink, BioDrop, Thealoz, BioDrop...

2) Kyyneltietulpat

- a) 2-3 kk:ssa itsestään sulavat (hinta 45 € / tulppa, sisältäen niiden asennuksen)
- b) pysyvät (hinta kelakorvausten jälkeen 124,50 € / tulppa, sisältäen niiden asennuksen)

Kyyneltietulpat estävät kosteuden / keinokyyneleiden valumista pois silmän pinnasta – ”kuin tappi lavuaarissa”. Kyyneltietulppien laittamisen jälkeen kostutustippojen annostelukertoja voi vähentää, koska ne pysyvät tulppien ansiosta pidempään silmissä. Tulppa laajenee kyynelkanavassa kyyneltiehyen kokoiseksi täyttäen kyynelkanavan tiiviisti. Sopii kaikille, eikä aiheuta vierasesineen tuntemusta. Pysyvätkin kyyneltietulpat ovat poistettavissa kyyneltiehuuhtelulla eli ei ole peruuttamaton toimenpide

Kyyneltietulppien asennus on pieni polikliininen toimenpide, joka kestää noin minuutin / tulppa ja tuntuu vähemmän kuin neulanpisto.



3) Suojalasit kuivasilmäisyyteen



- Suunniteltu pidettäväksi öisin kosteuden säilyttämiseksi silmissä. Muodostaa ikään kuin kosteuskammion silmien päälle.
- Yksi koko säädettävissä kaikille
- Hinta 15,00 €

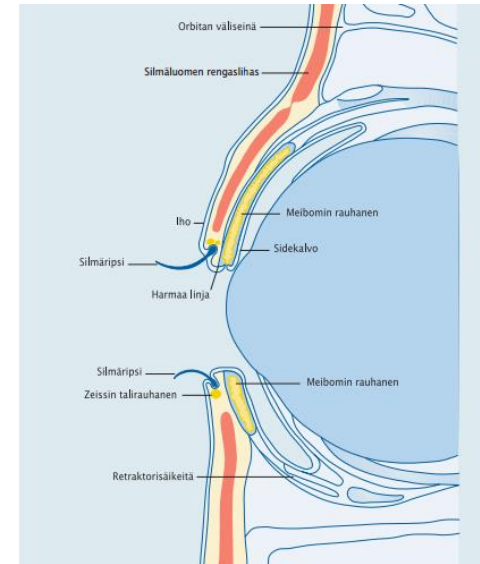
4) Kaksoistyrniöljykapselit Omega7EYE

Omega7-Eye on ainutlaatuinen yhdistelmä SBA24-kaksoistyrniöljyä, luteiinia ja zeaksantiinia. Öljy sisältää luonnollisia ravintoaineita koko silmän tarpeisiin; silmää suojaaville limakalvoille, verkkokalvolle ja kyynelneesteelle. Auttaa myös ihon ja limakalvojen kuivuuteen. Annostusohje: Ensimmäisen kuukauden ajan 2 kapselia 2 kertaa päivässä ruokailun yhteydessä. Aloitusjakson jälkeen 1 kapseli 2 kertaa päivässä. Omega7eye 90 kapselia 43 €



Kuivasilmäisyyteen voi liittyä myös luomenreunan tulehdus

Kroonisesti tulehtunut luomenreuna vaatii aina parantuakseen pitkäaikaista ja säännöllistä hoitoa. Blefariitti on hilseilevä tai haavainen luomenreunan tulehdus, joka aiheuttaa usein punoitusta ja ärsytystä. Silmät voivat olla myös kutiavat ja karstaiset. Silmät voivat tuntua kuivilta ja niissä on hiekan tunnetta. Oireet voivat esiintyä joskus hyvinkin pitkään. Silmäluomen reunassa on lukuisia talimaista eritettä tuottavia rauhasia, joita kutsutaan Meibomin rauhasiksi. Niitä on ylä- ja alaluomen reunassa ripsien tyvessä ja niiden suuaukot näkyvät pieninä pisteinä luomireunassa.



Tärkeintä luomenreunan tulehduksen hoidossa on säännöllinen ja pitkäaikainen luomireunan puhdistus karstasta ja tulehduseritteestä. Perushoitona on hyvä päivittäinen silmäluomen hygienia, jonka avulla voidaan lievittää oireita. Koska oireet voivat uusiutua, päivittäinen rutiini silmäluomien puhdistuksessa on tärkeää. Silmäluomien päivittäiseen hygieniaan kuuluu kolme vaihetta: lämpö, hieronta ja puhdistus. Luomireunan tulehduksen hoito on tärkeää, sillä hoitamattomana luomireunat voivat arpeutua, ripset harventua ja saattavat kääntyä väärään asentoon.

A) LÄMPÖ

Jotta silmiin muodostunut kovettunut karsta voidaan poistaa, sitä tulee aluksi lämmittää. Lämmitykseen voidaan käyttää kuumia ja kosteita pyyhkeitä tai tähän tarkoitukseen suunniteltuja Blephasteam –laseja.

B) HIERONTA

Silmäluomien lämmityksen jälkeen hiero silmäluomia puhtain sormin. Hiero silmäluomia varovasti ylhäältä alaspäin luomireunaa kohti ja alaluomea hierotaan alhaalta ylöspäin luomireunaa kohti kunnes kaikki erite ja karsta on irronnut. Toista muutamia kertoja aktivoitaksesi silmien kyynelerityksen.

C) PUHDISTUS

Hieronnan jälkeen puhdista silmäluomet steriileillä pyyhkeillä (esim. Blephaclean). Puhdistuspyyhkeet sisältävät myös kosteuttavia ainesosia ja puhdistavat ainesosat vähentävät karstan syntyä.



Lääkärisi saattaa suositella sinulle Blephasteam- laitetta blefariittisi hoitoon. Blephasteam–”silmäsauna” on helpokäyttöinen, turvallinen ja miellyttävä hoitomuoto.

Blephasteam® on patentoitu lääkinällinen laite, joka saa aikaan olosuhteet, jotka luonnollisella tavalla parantavat kyynelneesten laatua ja edistävät siten silmien terveyttä, näkökykyä ja hyvinvointia. Blephasteam® suojalasit on kehitetty silmäluomien lämpö- ja kostutushoitoon.

Blephasteamin avulla saadaan parannettua kyynelkalvon lipidikerroksen paksuutta ja laatua, mikä edistää kyynelneesten tuotantoa. Kyynelkalvon lipidikerros erittyy silmäluomen reunassa olevista Meibomin rauhasista, jotka voivat tukkeutua ja aiheuttaa esim. kuivasilmäoireyhtymää. Blephasteam –suojalasit on kehitetty silmäluomien lämpöhoitoon, mikä estää Meibomin rauhasista tukkeutumasta ja edistää silmäluomien sekä silmien terveyttä. Blephasteam suojalasien turvallisuus on tutkittu ja validoitu.

Suojalasit eivät haittaa näkökykyä käytön aikana ja myös yläluomen toimintakyky säilyy, jolloin lipidejä ja kyynelneestettä pääsee erittymään räpäytyksen aikana.



5) Blephasteam® -silmäsauna

Blephasteam® saa aikaan olosuhteet, jotka luonnollisella tavalla parantavat kyynelkalvon lipidikerroksen paksuutta ja laatua, mikä edistää kyynelneesten tuotantoa. Sauna 210 €, kostutusrenkaat 13 €

6) Blephaclean® kosteuspyyhkeet

Blephaclean® on puhdistusmaitoa sisältävä kosteuspyyhke silmäluomien ja silmien ympärysalueen ihon päivittäiseen puhdistukseen. Kosteuspyyhkeitä voidaan käyttää silmäluomien, silmäripsien ja herkän silmän ympärysalueen ihon päivittäiseen puhdistukseen. Blephaclean® puhdistaa ärsyttämättä silmiä tai ihoa samalla kosteuttaen ja pehmentäen ihoa. Blephaclean® kosteuspyyhkeitä voidaan suositella piilolasien käyttäjille. Silmäluomien hygienia on myös osa kuivasilmäisyyden hoitoa. Tehostaaksesi kuivasilmäisyyden hoitoa, käytä yhdessä silmien kostutustuotteiden kanssa. 20pyyhettä/ paketti 11 €



Onko kuivuus vaarallista?

Vain äärimmäisen vaikea kuivasilmäisyys uhkaa vakavasti silmien terveyttä ja näköä. Useimmiten kysymyksessä on vaaraton, joskin kiusallinen vaiva. Kun kuivan silmän oppii tuntemaan ja tottuu välttämään sitä pahentavia tekijöitä sekä käyttämään oireita lieventäviä tippoja, se ei paljontkaan haittaa jokapäiväistä elämää.

KOLMEN KUUKAUDEN KOSTUTUSTUOTEPAKETTI

LASERPAKETTI

7 x BioDrop + 4 x Blink + 4 x Thealoz +
1 x Tears Again + 3 x Omega 7 EYE

pakettihinta 307€

Etu **13,4%** norm.hinta 354,50€

PERUSPAKETTI

5 x BioDrop + 1 x Blink + 1 x Thealoz +
1 x Tears Again + 3 x Omega 7 EYE

pakettihinta 214€

Etu **10,1%** norm. 238,00€

BioDrop



- 20 uudelleen-suljettavaa ampullia / pkt
- vuorokerron Blink / Thealoz -tippojen kanssa
- sopii myös piilolinssien kanssa
- 11,00€ / pkt

Blink Intensive Tears Plus -geeli



- pitkävaikutteinen tehokostutus nestemäisenä geelinä
- hypo-osmolaarisena normalisoi kyynelneesten suolapitoisuuden
- vuorokerron BioDrop / Thealoz -tippojen kanssa ja yöksi
- säilyy avattuna 1,5 kk
- 15,00€ / plo



Thealoz Duo

- suojaa silmän pintasoluja ja lisää kyynelkalvon paksuutta
- vuorokerron BioDrop / Blink -tippojen kanssa
- hypo-osmolaarisena normalisoi kyynel-nesteen suolapitoisuuden
- sopii myös piilolinssien kanssa
- säilyy avattuna 3 kk
- 16,50€ / plo



Tears Again Sensitive

- kosteuttava silmäsuihke suljetuille silmäluomille
- sopii piilolinssienkin kanssa
- hoitaa myös luomien kuivaa ihoa
- 22,50€ / plo



Omega 7 EYE kaksoistyrniöljykapselit

- Suomen Silmälääkäriliitto suosittelee kuivasilmäisyyden hoitoon
- 1.kk: 2 kapselia kahdesti päivässä ja sen jälkeen 1 kapseli kahdesti päivässä
- 43,00€ / paketti

Paljousalennukset: 10€ alennusta kun ostos vähintään 100€ ja alennus 20€ kun ostos vähintään 200€.

Paljousalennus koskee silmien kostutustuotteita, ravintolisiä, silmäluomien hoitotuotteita (paitsi silmäsauna) ja Forever-tuotteita, kuten Argi+, AloeVera -juomat ja Vital5 -ravintolisäpaketti.



Turun Silmäexpertit
Åbo Ögonexperter

P. 02 - 277 5100 | BRAHENKATU 13 A, 20100 TURKU

WWW.TURUNSILMAEXPERTIT.FI

