

KUIVAT SILMÄT

Mikä on kuiva silmä?

Normaalisti silmän pinta on kostea. Sitä verhoaa ohut kerros hyytelömäistä kyynelnestettä. 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 nesteiden haihtumista silmän pinnalta. Tarkassa katselussa, esim. lukiessa, elokuvissa, päätetyöskentelyssä yms., silmät räpyttelevät tavallista harvemmin. Tällöin luomet eivät levitä kyynelnestettä 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 kasvoihin kohdistuvia ilmapirtauksia. 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**”. 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 keinokyyneletpat silmiin ennen lukemisen aloittamista.

A.Vogel silmätipa on kosteuttava silmätipa kuiville, väsyneille ja ärtyneille silmille.

A. Vogel silmätipa sisältää ainutlaatuisen yhdistelmän luonnollisia ainesosia kuten hyaluronihappoa ja silmäruohoa (Euphrasia offinalis). Hyaluronihappo kosteuttaa, ja silmäruoholla on antiseptinen vaikutus. Vogel Silmätipat antavat nopean, tehokkaan ja kestävä kosteuden silmille. Ne sopivat myös piilolinssien käyttäjille. 10 ml:n pullossa on patentoitu 3K-tippamekanismi, joka takaa hyvän 6 kk säilymisen ja annostelee helposti yhden tipan kerrallaan. Säilöntäaineeton koostumus. CE-merkitty tuote. Vuoden 2018 Hoitotuote.



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. Silmätipat normalisoivat kyynelneesten suolapitoisuutta, jolloin silmän pinnan solutkin voivat paremmin. Tätä kannattaa laittaa yöksi ja päivälläkin aina, kun on hetki aikaa räpytellä. Tuote säilyy 1,5kk avaamisesta.



Säilöntä-aineettomia **BioDrop MD Plus kostutustipat** kostutustippoja kannattaa käyttää, jos olet yliherkkä säilytysaineille, käytät piilolinsejä 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 luomirakoon ei mahdu kuin yksi tippa kerrallaan. Piilokset BioDrop MD Plussan kosteutusteho on sen luonnollisten vaikuttavien aineiden yhteisvaikutuksen tulosta. Trehaloosin ja hyaluronaanin kosteutta sitovat ja silmää voitelevat ominaisuudet yhdessä tasapainottavat kyynelneesten luonnollista koostumusta ja suojaavat silmän pintaa kuivumiselta. Tehokosteuttajan koostumus on miellyttävä ja juuri sopivan paksu aiheuttamatta näön sumenemista. Tuote on säilöntäaineeton ja säilyy 3kk avaamisesta. Tuotetta on saatavissa pipeteissä ja pullona.



Membrasin Vision Vitality Spray silmäsuihke on mikroemulsiosuihke kuiville silmille ja silmäluomille. Siinä on innovatiivinen koostumus: tyrniöljy ja hyaluronaani, ainutlaatuinen 360° toiminnallisuus, nopea ja pitkäkestoinen kostutusvaikutus. Sopii myös piilolinssien käyttäjille ja meikin kanssa. **Membrasin Vision Vitality Spray** on säilöntäaineeton ja alkoholiton.



Apua kuivasilmäisyyteen:

Kostutustuotteet

- A.Vogel silmätipa 10ml pullo 12,40 €
- Blink Intensive Tears Plus 10ml pullo 15,00 €
- BioDropMD pipetit 20kpl 14,00€
- Membrasin Vision Vitality Spray silmäsuihke (1-2 suihkausta suljetuille luomille), kun silmätippojen tiputtelu on hankalaa 23 €
- tippoja kannattaa käyttää vuorokerron yhteensä **vähintäänkin 6-8 kertaa päivässä** - silmäleikkausten jälkeen ja **tarvittaessa vieläkin useammin** - parhaan hoitovasteen saavuttamiseksi; esim. Blink, A.Vogel, BioDrop MD Plus, A.Vogel, Blink, BioDrop MD Plus, A.Vogel...

Kyyneltietulpat

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

Kyyneltietulpat estävät kosteuden / keinokyneleiden 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 kyyneltiehuhtelulla eli ei ole peruuttamaton toimenpide. Kyyneltietulppien asennus on pieni polikliininen toimenpide, joka kestää noin minuutin / tulppa ja tuntuu vähemmän kuin neulanpisto.



Suojalasit kuivasilmäisyyteen

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



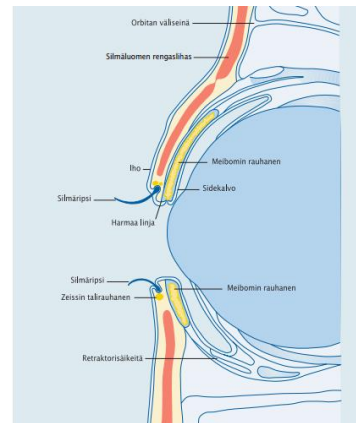
Membrasin-tyrniöljykapselit

Membrasin on ainutlaatuinen yhdistelmä SBA24-kaksoistyrniöljyä, luteiinia ja zeaksantiinia. Öljy sisältää luonnollisia ravintoaineita koko silmän tarpeisiin; silmää suojaaville limakalvoille, verkkokalvolle ja kyynelnesteelle. Auttaa myös ihon ja limakalvojen kuivuuteen. Annostusohje: Ensimmäisen kuukauden ajan 2 kapselia 2 kertaa päivässä ruokailun yhteydessä. Aloituskurssin jälkeen 1 kapseli 2 kertaa päivässä. Membrasin 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 aktivoiaksesi silmien kyynelerityksen.



C) PUHDISTUS

Hieronnan jälkeen puhdistusta 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 helppokäyttöinen, turvallinen ja miellyttävä hoitomuoto.

Blephasteam® on patentoitu lääkinnällinen 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 suojalasiens turvallisuus on tutkittu ja validoitu.

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

Blephasteam® -silmäsauna

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



Blephaclean® kosteuspyyhkeet

Blephaclean® on puhdistusmaitoa sisältävä kosteuspyyhe 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 €



Blephasol Duo puhdistusneste ja puhdistuslaput

Blephasol Duo on puhdistusneste herkkien silmäluomien päivittäiseen puhdistukseen. Se poistaa mekaanisesti epäpuhtaudet, tahrat, kuivuneet eritteet ja meikin ja kosteuttaa sekä pehmentää silmänympärysihoa. Blephasol Duo ei sisällä alkoholia eikä peseviä ainesosia. Se puhdistaa hellävaroen silmiä ärsyttämättä ja ihon pintakerroksia vahingoittamatta. Blephasol Duo on hajusteeton, eikä jätä ihoa rasvaiseksi. Ei tarvitse huuhdella pois. Silmäluomien päivittäinen puhdistaminen pitää luomireunat puhtaina ja on tärkeä osa kuivien silmien hoitoa.



puhdistusneste 100ml + 100 puhdistuslappua 13,90€

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 paljonkaan haittaa jokapäiväistä elämänmenoa.

Liity Turun Silmäexperttien kanta-asiakkaaksi

Kanta-asiakkaana saat tilillesi -2% alennusta myymälän tuotteista ja lisäksi ostospisteitä, joiden arvo on 5-10€. Voit käyttää pisteitä useissa eri yrityksissä Suomessa ja ympäri maailmaa sekä tuhansissa eri verkkokaupoissa! Kanta-asiakkaaksi liittyminen on maksutonta, eikä velvoita sinua mihinkään.

KOLMEN KUUKAUDEN KOSTUTUSTUOTEPAKETTI

LASERPAKETTI

- 7 x BioDrop MD Plus
- 4 x Blink
- 1 x Membrasin Vision Vitality Spray
- 3 x Membrasin -tyrniöljykapselit
- 4 x A.Vogel -silmätipat
- 2 x Blephaclean –liinat

-10% pakettihinta 349,65 €
norm. 384,6 €

A. PERUSPAKETTI

- 3 x BioDrop Plus
- 1 x Blink
- 1 x BioDrop MD Spray
- 3 x A.Vogel
- 3 x Membrasin -tyrniöljykapselit
- 2 x Blephaclean

-5% pakettihinta 257,5 €
norm. 270,4 €

A.Vogel silmätipat

- sopii myös piilolinssien kanssa
- ainutlaatuinen yhdistelmä luonnollisia ainesosia
- 12,40 € / plo



Blink Intensive Tears Plus -geeli

- pitkävaikutteinen tehokostutus nestemäisenä geelinä
- hypo-osmolaarisena normalisoi kyynelneesten suolapitoisuuden
- säilyy avattuna 1,5 kk
- 15,00€ / plo



BioDrop Plus

- Sisältää trehaloosia ja hyaluronaania
- Voitelee silmää ja sitoo kosteutta
- Tasapainottaa kyynelneesten luonnollista koostumusta ja suojaa silmän pintaa kuivumiselta
- sopii myös piilolinssien kanssa
- 14 € /pkt



Blephaclean® puhdistusliina

- silmäluomitulehduksen, kuivien silmien ja Meibomin rauhasen toimintahäiriön yhteydessä
- Herkälle iholle
- Ei tarvitse huuhtoa
- 11,00€ / paketti



Membrasin Vision Vitality Spray mikroemulsiosuihke kuiville silmille ja silmäluomille

- innovatiivinen koostumus: tyrniöljy ja hyaluronaani
- ainutlaatuinen 360° toiminnallisuus
- nopea ja pitkäkestoinen kostutusvaikutus
- sopii myös piilolinssien käyttäjille ja meikin kanssa
- säilöntäaineeton ja alkoholiton
- 23,00€ / spray plo



Membrasin kaksoistyrniöljykapselit

Suomen Silmälääkäriliitto suosittelee kuivasilmäisyyden hoitoon

- Luteiini ja zeaksantiini vahvistavat silmän pohjan pigmenttiä – Sinisen valon suoja
- 1.kk: 2 kapselia kahdesti päivässä ja sen jälkeen 1 kapseli kahdesti päivässä
- 43,00€ / paketti



PRP-hoito- kuivasilmäisyyden hoitoon

PRP-hoidossa sinulta otetaan käsitaiteesta pieni määrä verta. Otetusta verestä valmistetaan sinulle henkilökohtainen ns. ”luomusilmätippa” silmien kuivuuden hoitamiseksi.

Tippoja tulee tiputella molempiin silmiin 3 x vuorokaudessa niin kauan, kuin tippoja on jäljellä. Tippapulloja valmistetaan yleensä neljä kappaletta, joista riittää tippoja noin 30-40 vuorokaudeksi, riippuen plasman määrästä sekä yksilöllisistä eroista. Tippapullo, joka on käytössä, tulee säilyttää jääkaapissa ja muut pakastetaan. Ennen tippojen tiputusta kannattaa pullo ottaa noin 30 minuutiksi pöydälle lämpenemään.

Huomioi, ettei pullon kärki saa koskea mihinkään, jotta se pysyy puhtaana. Tippoja ei saa antaa muiden henkilöiden käyttöön vaan ne on tarkoitettu vain henkilökohtaiseen käyttöön.

- Hoito auttaa kuivasilmäisyyteen.
- Hyödyntää kehon luonnollista kykyä parantaa itsensä - omasta kehosta eristetyt tehoaineet
- Erittäin tehokkaat käytännössä testatut tulokset
- Ei infektio- ja tartuntariskiä
- Hyvin pieni riski allergisiin reaktioihin

PRP-hoidon aikana voit käyttää kostutustuotteita sekä Membrasin-kapseleita normaaliin tapaan.



Ennen ja jälkeen toimenpiteen varataan kontrollikäynti optikolle (35-40 vrk) 29 euroa.

Hinta 181,50 € / 1 plo, josta tippoja riittää noin 10 vuorokaudeksi.

Hinta: 4 tippapulloa 451,50 € / 4 ploa.

Suosittelava hoitoaika olisi 30 - 40 vuorokautta.

EyeBag® haudutustyyny on suunniteltu Meibomin rauhasen toimintahäiriöiden hoitoon. Soveltuu myös käytettäväksi, mikäli asiakkaalla on todettu:

- luomitulehdus tai kuivat silmät
- luomikystia tai näärännäppyjä
- leikkauksen jälkeistä kuivasilmäisyyttä

Meibomin rauhasen toimintahäiriössä niiden erittämä öljy muuttuu paksuksi vahaksi, joka tukkii rauhaset. Kun rauhaset tukkeutuvat, kyynelnesteeseen ei erity siinä tarvittavaa öljyä. Rauhasen lämmittäminen avaa tukkeutuneita tiehyitä, jolloin kyynelnesteen lipidikerroksen rakenne tasapainottuu. Lisäksi liian paksuksi muuttuneesta kyynelneesteestä tulee lämmittämisen ansiosta juoksevampaa.

Miten käytetään?

Haudutustyyny on helppo lämmittää mikroaaltouunissa ja miellyttävä käyttää.

Tyyny säilyttää sopivan lämpötilan koko hoitokerran ajan.

Poista tuote pakkauksesta ja laita puhtaalle alustalle mikroaaltouuniin.

Mikroaaltouunin teho yli 750 W: lämmitysaika 30 sekuntia

Mikroaaltouunin teho alle 750 W: lämmitysaika 40 sekuntia

Mikroaaltouunin teho yli 1000 W: lämmitysaika alle 30 sekuntia



Asetu rauhalliseen paikkaan. Aseta lämmitetty haudutustyyny suljetuille luomille ensin tumma (viileämpi) puoli silmiä vasten ja käännä lopuksi hopeinen (lämpimämpi) puoli silmille. Anna vaikuttaa noin 10 minuuttia. Luomien hieronta tehostaa vaikutusta. Käytä aluksi 2 viikon ajan 2 kertaa päivässä, sen jälkeen 3-4 kertaa viikossa tai optikon ohjeen mukaan.

Säilytä tuote huoneenlämmössä ja anna jäähtyä ennen uutta lämmitystä. Haudutustyynyä voi lämmittää noin 200 kertaa, vaihda uuteen noin 6 kuukauden käytön jälkeen. Käyttöajan loppupuolella voi olla tarpeen pidentää lämmitysaikaa.

EyeBag® Instant on kertakäyttöinen haudutustyyny. Se lämpenee 2-3 minuutissa pakkauksesta pois otettaessa. Käytetään kuten uudelleen lämmitettävää haudutustyynyä.



Valmistusmateriaalit: 100 % silkki / 100 % puuvilla, pellavansiemenet.