

Imate problem **SUHOG OKA?**

SINDROM SUHOG OKA

je kronično stanje,
a cilj liječenja je ublažiti simptome
i spriječiti razvoj komplikacija.



Javnozdravstvena edukativna
kampanja SINDROM SUHOG OKA
u ADIVA ljekarnama

 **ADIVA**[®]
LJEKARNA



Znate li što je **SINDROM SUHOG OKA?**

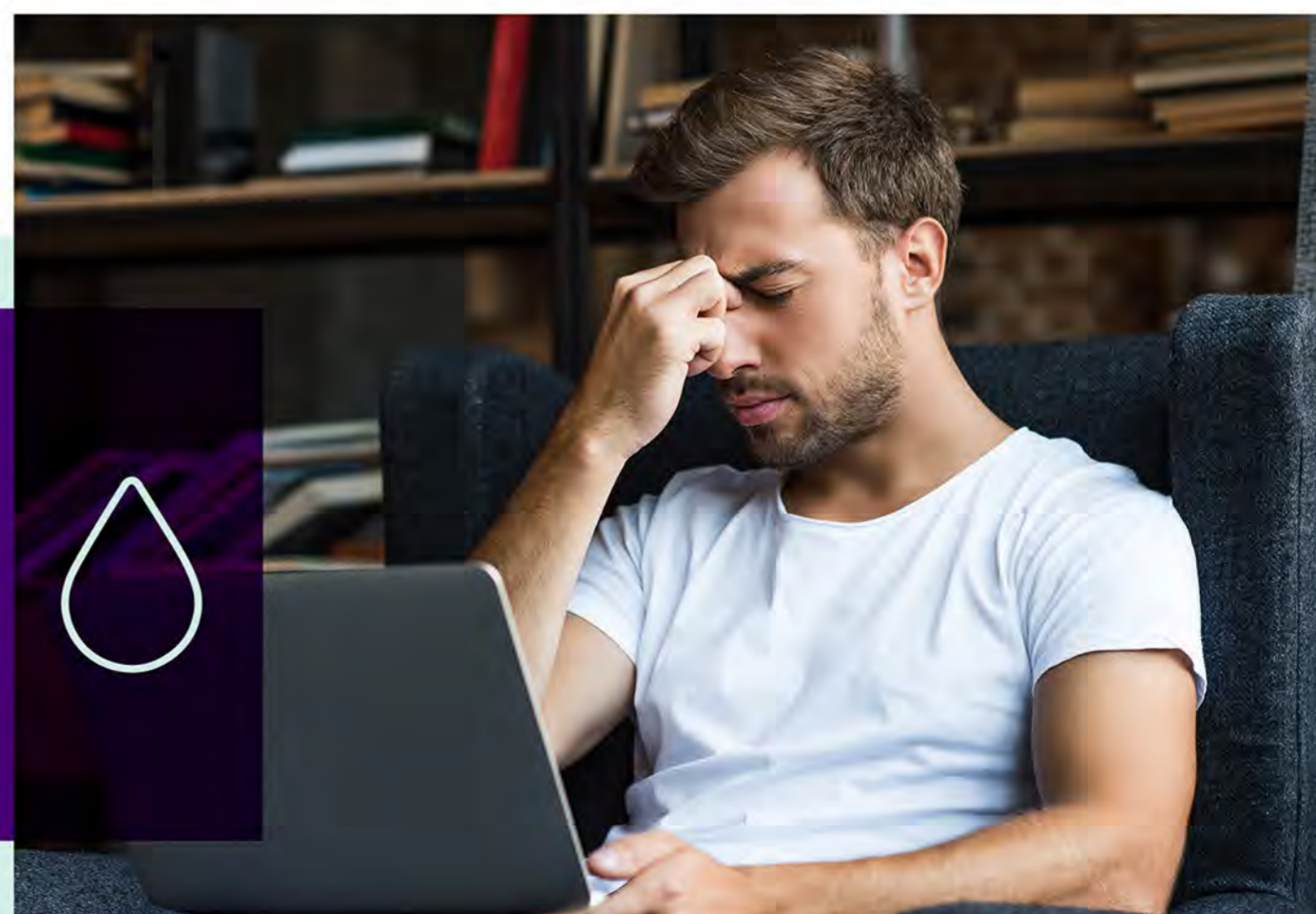
SUHO OKO nastaje kao posljedica poremećaja suznog filma zbog smanjene proizvodnje suza, smanjene kvalitete suza i/ili pojačanog isparavanja suza (disfunkcije Meibomovih žlijezda).

Stručno kažemo da nastaje gubitak homeostaze suznog filma. On u normalnim uvjetima prekriva površinu oka, osiguravajući bistar vid i zaštitu osjetljive očne površine.

Očna površina treba biti stalno vlažna te se normalno podmazuje suzama svakim treptajem.

Ako oko ne može proizvesti dovoljno suza ili one prebrzo isparavaju, površina oka i nježne stanice ispod nje mogu se isušiti.

Osim izrazite neugode, neliječeno ili neadekvatno liječeno suho oko može dovesti do komplikacija poput čestih infekcija, oštećenja rožnice i zamućenja vida.





Kako prepoznati **SIMPTOME** **SUHOOG OKA?**

**Suho oko svaki pacijent
doživljava na svoj način.**



Najčešće se opisuje kao osjećaj suhoće, žarenja ili peckanja, osjećaj pijeska u očima ili pak osjećaj stranog tijela u očima. Često je prisutno crvenilo oka.

Zbog suhoće može nastati i pojačano suzenje, osjećaj umora u očima, izrazite neugode, a ponekad i težine i bola u kapcima i očima pa i osjetljivosti na svjetlo.



Zašto nastaje **SUHO OKO?**

UZROCI NASTANKA SUHOG OKA SU RAZLIČITI.

Mogu biti:

- ▶ fiziološki – starenje i neravnoteža hormona u postmenopauzi žena
- ▶ prehrambeni – nedostatak vitamina A ili omega-3 masnih kiselina
- ▶ profesionalni – dugotrajni usredotočeni rad (na primjer za računalom)
- ▶ ili mogu biti posljedica nekih dermatoloških i imunoloških bolesti (posebno kod Sjorgenovog sindroma)
- ▶ javlja se i uz bolesti štitnjače te uz šećernu bolest
- ▶ neki lijekovi mogu imati za nuspojavu stanje suhog oka, kao što su lijekovi za liječenje glaukoma, beta blokatori za liječenje srca i povišenog krvnog tlaka ili antihistaminici za liječenje alergija



Što doprinosi **POGORŠANJU** **STANJA?**

Nepovoljni okolišni uvjeti otežavaju stanje i pojačavaju simptome.



Prostori onečišćeni dimom cigarete, suhi zrak i klimatizacija, kao i atmosferske nepravilike (vjetar, vrućine i jako sunce) dodatno isušuju i opterećuju oči.

Isto tako dugotrajno čitanje, gledanje televizije, zaslona računala ili mobilnog telefona smanjuju treptanje i pogoduju isušivanju oka. Nošenje kontaktnih leća, češće mekanih, također može uzrokovati nastanak suhog oka.



Što su UMJETNE SUZE?

To su lijekovi i medicinski proizvodi u obliku kapi ili gela koji nadomještaju prirodne suze i smanjuju njihovo ubrzano isušivanje.

Primjenjuju se kapanjem u oko nekoliko puta dnevno, čak i prije nego se nelagoda javi kako bi se na vrijeme obnovio suzni film.



Za pravilan izbor umjetnih suza potrebno je posavjetovati se s liječnikom oftalmologom ili ljekarnikom, jer ponekad treba isprobati različite preparate.

**SAMOLIJEČENJE ILI POGREŠAN ODABIR KAPI ZA OČI
MOŽE POGORŠATI STANJE.**



Kako si sami **MOŽETE POMOĆI?**

**Redovito trepćite,
odmarajte oči i
koristite umjetne suze**

Pojačano uzimanje tekućine hidratizira cijeli organizam pa tako i oko.

Prilikom usredotočenog rada korisno je povremeno se "prisiliti" na češće treptanje i skretanje pogleda jer je treptanje neobično važno.



Kako si sami MOŽETE POMOĆI?



Također, održavanje dobre higijene vjeda i stavljanje toplih obloga na oči pomaže kod stimuliranja Meibomove žlijezde.

Prostorije u kojima se boravi treba pro-
vjetravati i dodatno vlažiti, a pri boravku
na otvorenom oči od sunca i vjetra treba
zaštititi kvalitetnim sunčanim naočalama.

Preporučuje se i uzimanje hrane bogate
omega - 3 kiselinama, korištenje vrlo kva-
litetne kozmetike pa čak i izbjegavanje
šminke za oči.



**U TREN OKA
RIJEŠI PROBLEM
SUHOG OKA**

**Umjetne suze treba koristiti
redovito, a ne tek kada se osjeti
neugoda u očima.**

ZA VIŠE SAVJETA O PROBLEMU SUHOG
OKA PITAJTE SVOG ADIVA LJEKARNIKA.