



ANNA SILMIESI SÄIHKYÄ

Teksti: Toimitus Kuva: Bigstockphoto

Silmien kuivuminen on yleinen vaiva, etenkin talviaikaan. Arviolta jopa 40 % ihmisistä kärsii silmien kuivumisesta jossakin elämänsä vaiheessa.

Silmä erittää jatkuvasti voitelevaa, kosteutta sitovaa kyynelnestettä, jonka luomien räpyttely levittää tasaisesti silmän pinnalle. Jos kyynelnesteen määrä on liian vähäinen tai sen koostumus muuttuu siten, että se ei kykene kostuttamaan silmän pintaa tasaisesti, pinta kuivuu paikoitellen.

KUIVASILMÄISYYDEN MONINAISET OIREET

Kuivat alueet silmän pinnassa

ärsyttävät silmää, jolloin silmä alkaa oireilla kirvelemällä, roskan tunteella, kutisemalla, polttelemalla, ärtymällä, väsymällä tai vetistämällä voimakkaasti. Kuiva silmä voi siis vetistää voimakkaasti yrittäessään huuhdella ”roskaa” pois, mutta tämä vetinen kyynel neste ei kuitenkaan pysty voitelemaan silmää samalla tavalla kuin paksumpi, kosteutta sitova kyynel neste. Myös näöntarkkuudessa voi esiintyä vaihtelua tai silmät voivat olla valonarat.

ULKOISET TEKIJÄT PAHENTAVAT OIREITA

Tekijät, jotka lisäävät kyynelnesteen haihtumista, pahentavat kuivasilmäisyyden oireita. Tällaisia ovat kuiva sisäilma tai pakkanen talvella, aurinko, tuuli, koneellinen ilmastointi, veto tai korkea lämpötila. Myös päätetyöskentely tai lukeminen pahentaa usein oireita, koska silmien räpyttely on näiden aikana normaalia vähäisempää ja silmän pinta pääsee kuivumaan helpommin. Yllättävää kyllä, myös nukkuessa silmät saattavat kuivua, mikäli luomirako jää osittain avoimeksi unen aikana. Piilolinssien käyttöön tai erilaisiin silmäleikkauksiin voi myös liittyä ajoittaista silmien kuivumista.

LÄÄKITYS TAI SAIRAUUS VOI OLLA OIREIDEN TAUSTALLA

Silmien kuivuus voi olla myös sairauden aiheuttama oire. Etenkin autoimmuunisairaudet, kuten Sjögrenin oireyhtymä, kilpirauhasen vajaatoiminta, MS-tauti, diabetes ja nivelreuma voivat vaikuttaa myös kyynelnesteen määrään ja koostumukseen aiheuttaen kuivasilmäisyyttä. Silmien kuivuminen voi myös ilmetä lääkehoidon

haittavaikutuksena. Jos kärsit kuivista silmistä, muista mainita asiasta jo lääkkärille uuden lääkkeen määräämisen yhteydessä. Apteekista saat neuvot, kuinka ennaltaehkäistä oireiden pahenemista ja hoitaa kuivia silmiä oikein. Myös hormonaaliset muutokset, kuten vaihdevuodet, voivat aiheuttaa silmien kuivumista ja kuivasilmäisyyden oireita.

OIREITA ON HELPPO HOITAA

Kuivasilmäisyyden hoitoon on apteekissa tarjolla suuri valikoima erilaisia tuotteita. Oireiden luonteesta ja voimakkuudesta riippuen kosteuttava hoitotuote voi olla juoksevampi keinokyyneltippa tai viskoo-simpi, geelimäinen tuote. Työpäivän aikana käyttöön sopii ohuempi kostutustippa, joka ei sumenna näköä hetkellisesti. Illalla taas voidaan käyttää paksumpaa, yökäyttöön sopivaa valmistetta, jonka kosteutta sitova vaikutus kestää pitkään. Jos silmät ovat herkät tai käytössä ovat piilolinssit, hoitovalmisteeseen tulee olla säilytysaineeton. Säilytysaineettomat valmisteet ovat

**SILMIEN
KUIVUUS VOI
OLLA MYÖS
SAIRAUDEEN
AHEUTTAMA
OIRE.**

usein kätevässä kerta-annospipeteissä, jolloin niitä on helppo pitää aina taskussa tai laukussa mukana. Osana kuivasilmäisyyden hoitoa tulisi muistaa myös

huolehtia kyynelnesteen muodostumiselle tärkeiden ravintoaineiden riittävästä saannista sekä riittävästä veden juonnista. Tutkimusten mukaan omega-3- ja omega-7-rasvahapoilla on silmien kuivuutta helpottava vaikutus säännöllisesti käytettyinä. Silmien kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin on kehitetty myös erikoisvalmisteita, jotka sisältävät pait-si näitä rasvahappoja, myös näkökyvyn kannalta tärkeiden väripigmenttien esiasteita.

HUOLEHDI LUOMIEN JA SILMÄNYMPÄRYSTEN IHOSTA

Silmien voimakas vuotaminen ärsyttää helposti myös luomien ja silmänympärysten herkkää ihoa. Iho punoittaa, turvottaa ja voi jopa aristaa, jos silmiä joutuu pyyhkimään usein. Apteekin kosmetiikkavalikoimassa on erityisesti ärttyneille luomille ja herkälle silmänympärysilholle suunniteltuja tuotteita, jotka laskevat turvotusta ja kiinteyttävät ihoa säännöllisesti käytettyinä.

**MYÖS
NUKKUESSA
SILMÄT
SAATTAVAT
KUIVUVA.**