



SXC.HU

Kuivad silmad

Kuiva silma sündroomi peetakse n-ö moodsaks vaevuseks, millele aitavad kaasa muutunud keskkonna- ja tööharjumused.

Silmade vajaliku niisutamise eest hoolitseb terves silmas pisaranääre, mis toodab pisaravedelikku. Silmalauge pilgutades kaetakse silma pind pisaravedelikuga, mis lisaks niisutamisele toidab silma sarvkesta ning kaitseb seda nakkuse eest. Samuti loob pisaravedelik ideaalselt sileda sarvkesta pinda, et valgus murduks silmas õigesti.

Iga pilgutamisega taastatakse vajalik kogus sarvkestaesset pisaravedelikku, ülejäänud pisarad voolavad silma ninapoolsetes nurkades olevate pisarapunktide kaudu ninakoopasse.

Kuivusel eri põhjused

Pisaravedeliku produktsioon aastatega väheneb. Võib juhtuda, et see avaldub paradoksaalsel moel: pisarate baasproduktsiooni puudus kompenseeritakse reflektorse pisaravooluga ehk siis pisaratega, mis tekivad nuttes, külma tuule käes ja sibulat lõigates.

Seega liigsete pisarate põhjustajaks võib omakorda olla sarvkesta tugev ärritumine kuivusest. Sellised pisarad kahjuks ei leevenda olukorda, sest pisarate koostis on muutunud või aursutub pisaravedelikku rohkem.

Silmade kipitus ja kuivuse tunne tekib ühelt poolt keskkonnamuutustest, teisalt igasugusest ülepingest. Silmi kuivatavalt mõjub nii tavaline kesk-

küte kui ka pikem viibimine kaasaegses konditsioneeritud õhuga ruumis.

Samuti kuivatab silmi pikaajaline arvutiekraani või televiisori jälgimine. Ka kontaktläätsede kasutamisel võib tekkida silmades kuivustunne, millele aitab kaasa läätsede ebaõige hooldus, nende kasutusaja ületamine, defektsed või määrdunud läätsed.

Naistel võivad pisaraeritust vähendada hormonaalsed muutused menstruaaltsiooni ajal, menopausi järgsel perioodil, raseduse ja rinnaga toitmise ajal.

Kuiva silma sündroomi on kirjeldatud ka mõne süsteemse haiguse, näiteks Sjögreni sündroomi (lisaks silmadele ka suu, bronhide või tupe limaskestast kuivus), reumatoidartriidi ning sageli suhkruhaiguse korral. Arvatavalt 15–20 protsenti silmaarsti külastavatest patsientidest kannatab kuiva silma nähtude all.

Ohustatud on ka mõnede ravimite (antihistamiinikumid, diureetikumid, osa antidepressante, antibeebipillid, silmatilgad, kus leidub teatud säilitusained) pikaajagsed tarvitajad.

Tõsisema kuivustunde puhul, mil ilmneb ka punetus ja liigne pisaravool, tuleks kahtlustada juba sarvkesta kahjustust.

Sarvkesta haavandite ja hägustumisega kaasneb ka silmanägemise langus, mis võib jääda püsivaks, kui õigel ajal ei alustata raviga.

Kuidas silmade kuivust vältida

“Eelkõige saab inimene ise oma töökoormust reguleerida,” usub silmaarst Merike Jaksi. “Näiteks pikaajaline,

ilma vahepausideta töö arvatiga väsitab silmalihaseid ja muudab silma kuivaks. Kaubanduskeskustes poodlemise aega võiks vähendada, sest ka seal on õhk kuiv.”

Tohtri sõnul on abi töökoha mugavamaks sättimisest. Näiteks silmi säästvaim vaade arvutiekraanile on silmade kõrgusest natuke allapoole – siis on silmapilu kitsam ja aurumine väiksem.

Kiiret ja vajalikku abi saab Jaksi sõnul apteegis müüdavatest kunstpisaratest. Nii nagu inimestest hoolivates töökohtades pannakse veekraani kõrvale kätekreem, nii võiks igapäev ka kunstpisarate pudelike kas käekotis või lausahtlis olla. “Silma kaitsev nii-öelda päris pisar on keerulise keemilise koostisega ja peidab end lau taga, niisutades silma laupilgutuse puhul. Kunstpisarad on loodud just sellise pisara koostisele võimalikult lähedaseks.”

Raskematel juhtudel sobivad vastavad geelid, mis võivad küll muuta nägemise mõneks hetkeks udusemaks, ent ei kao silmast nii kiiresti kui tilgad. Kui kuivus on haaranud sarvkesta, kasutatakse ööseks vitamiinialve, mis niisutavad ja aitavad parandada tema pinda katvat epiteeli.

“Kui kunstpisarast leevendust ei saa, tuleb minna silmaarsti juurde,” rõhutab Merike Jaksi. “Olen kasutanud jaapanlaste poolt välja töötatud meetodit, kus patsiendi veeniverest eraldatakse seerum ning seda tilgutab ta endale silma. Selle meetodi puhul jäävad ära konservandid ja allergilised reaktsioonid.”

KAJA PRÜGI

VALI ENDALE SOODUSTUS

RAAMID
-40%

või

KLAASID*
-40%

SILMANÄGEMISE KONTROLL PRILLITELLIJALE -TASUTA

www.optika.ee

Meie kauplused:
Tallinn Pärnu mnt. 68, tel. 6-453-941, Väike Karja 5, tel. 6-443-121, Pärnu mnt. 17, tel. 6-651-740, Kaubamaja 6, tel. 6-778-219, Sõpruse pst. 213, tel. 6-523-235, Järve Selver, Pärnu mnt. 238, tel. 6-673-677, Tartu mnt. 45, tel. 6-484-874, Rocca al Mare Kaubanduskeskus, Paldiski mnt. 102, tel. 6522-444
Tartu Rüütli 10, tel. 7-423-659, Pärnu Hospitaldali 14, tel. 4-440-345, Lai 11 (Port Artur) 4-478-690, Rakvere Tallinna 16, tel. 3-223-354, Paide Vee 3, tel. 3-850-767, Jõhvi Narva mnt. 5, tel. 3-352-258, Kuressaare Kohtu 1, tel. 4-555-601, Kärdla Heltermaa 11A, tel. 4-632-057, Rapla Tallinna 14, tel. 4-855-540, Viljandi Tartu tn. 3, tel. 4-333-322.

* Soodustus kehtib ühevaatelistele klaaside tellimisel. Soodustus kehtib raamide ja klaaside koosostul kuu lõpuni.

EO
Eesti Optik