



Imagine Your Happiness

# Näkemiin kuivat silmät

OPAS KUIVASILMÄISYYDEN HOITOO

# Mitkä ovat kuivasilmäisyyden oireita?

Kuivasilmäisyys voi ilmetä monin eri tavoin ja sen oireita voivat olla:

- silmien kirvely, polttelu tai kutina
- silmien punoitus ja vetistäminen
- roskan tunne silmässä
- näön hämärtyminen
- valonarkuus
- silmien väsyminen
- heikentynyt hämäränäkö

**Kuivasilmäisyys on yleinen, mutta harvoin vakava ongelma ja hoituu kostutushoidolla yleensä hyvin. Hoitamaton kuivasilmäisyys saattaa pahentua ja aiheuttaa vakavia seurauksia, kuten silmien tulehtumista ja silmän pinnan vaurioitumista.**

## KUIVASILMÄISYYS VOI HEIKENTÄÄ ELÄMÄNLAATUA

Koska kuivasilmäisyys on yleinen vaiva, sen oireisiin ei useinkaan suhtauduta vakavasti eikä niiden vuoksi hakeuduta lääkärin vastaanotolle. Kuivasilmäisyys saattaa kuitenkin heikentää elämänlaatua.

## OIREET VAIKUTTAVAT PÄIVITTÄISIIN TOIMIIN

Ulkoilu, erityisesti tuulisella tai aurinkoisella säällä, saattaa aiheuttaa silmien ärtymistä tai vuotamista.

Lukeminen ja päätetyöskentely saattavat aiheuttaa silmien kuivumista johtuen liian vähäisestä räpyttelystä.

Oleskelu ilmastoiduissa tiloissa, kuten lentokoneessa, toimistossa tai kauppakeskuksessa kuivattaa usein silmiä.

Myös pimeällä ajaminen saattaa kuivattaa silmiä.



# Mistä kuivasilmäisyys aiheutuu?

Kuivasilmäisyyden riskiä lisäävät monet tekijät, kuten tietokoneen tai älypuhelimien pitkäkestoinen käyttö tai pitkään jatkuva yhtäjaksoinen TV:n katselu tai lukeminen.

Kuivasilmäisyys voi johtua myös seuraavista tekijöistä:

- ikääntyminen
- hormonaaliset muutokset
- silmäleikkauksen tai lääkityksen aiheuttamat haittavaikutukset
- piilolinssien käyttö
- allergiat
- jotkin yleissairaudet ja lääkkeet
- puutteellinen räpyttely
- silmän pinnan sairaudet
- immuunijärjestelmän häiriöt
- silmäluomien toimintahäiriö
- ympäristötekijät, kuten höyryt, tupakansavu, kirkas auringonvalo, kuivuus, ilmastointi tai lämmitys

**Jotkut ihmiset ovat alttiimpia silmien kuivumiselle.**

## MIKÄ ON SILMÄLUOMIEN RAUHASTEN TOIMINTAHÄIRIÖ?

Silmäluomien reunoilla sijaitsevat rauhaset eivät tuota riittävästi lipidejä (rasva-ainetta), joita silmissä normaalisti on. Koska näitä lipidejä tarvitaan ehkäisemään kyynel-nesteen liian nopeaa haihtumista, tätä häiriötä sairastavilla henkilöillä saattaa esiintyä kuivasilmäisyyttä.

## KUIVAT SILMÄT LEIKKAUKSEN JÄLKEEN

Myös silmäleikkauspotilailla saattaa ilmetä kuiva-silmäisyyden oireita.

**Hormonaalisista muutoksista johtuen iäkkäillä naisilla on suurempi todennäköisyys sairastua kuivasilmäisyyteen.**



# Miksi kyyneleet ovat hyväksi?

Kyynleet ovat välttämättömiä silmien terveydelle, ja terve kyynelkalvo on välttämätön näöntarkkuuden kannalta.

Kyynelkalvo pitää silmät kosteina, poistaa niistä pölyn ja vieraat aineet sekä suojaa silmän pintaa kuivumiselta.

Kuivasilmäisyyden syntymekanismiin ymmärtämiseksi on hyvä tuntea kyynelkalvon rakenne.

KYYNELKALVO KOOSTUU KOLMESTA KERROKSESTA:

**Lipidi (rasva) kerros** muodostaa öljyisen suojakalvon, joka estää kyynelten haihtumista silmän pinnalta ja toimii voiteluaineena luomille.

**Vesikerros** ravitsee silmää ja pitää silmän kosteana.

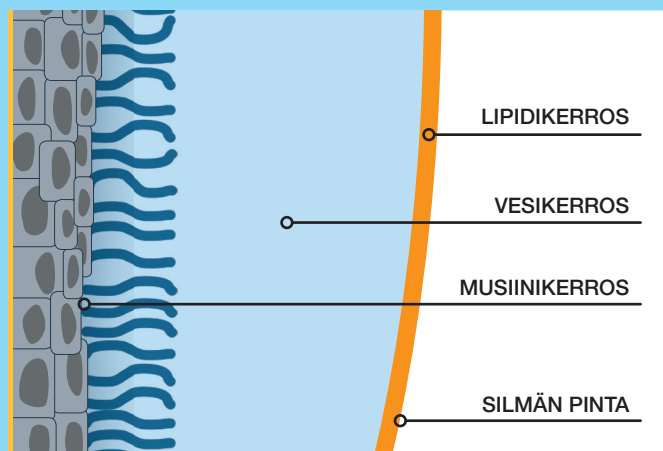
**Musiinikerros** sisältää musiineiksi kutsuttuja kuitumaisia limaisia rakenteita, jotka varmistavat, että kyynel neste pysyy silmän pinnalla ja toimii voiteluaineena.

**HYVÄ  
UUTINEN:  
Kuivasilmäisyyttä  
voi hoitaa!**

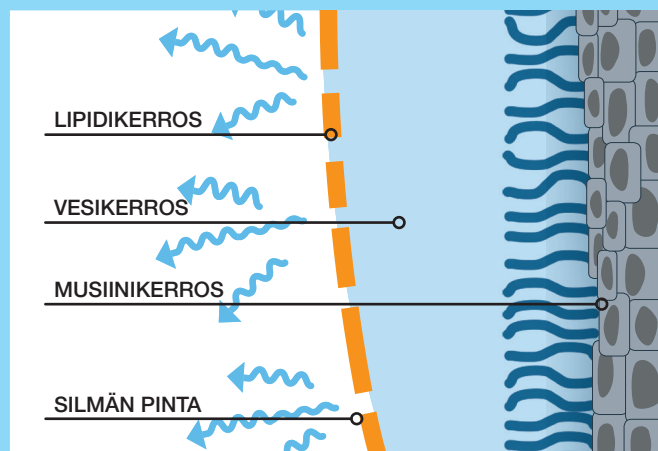
KYYNELKALVON VAURIO  
VOI JOHTAA KUIVASILMÄISYYTEEN

Yhdeksällä kymmenestä kuivasilmäisyydestä kärsivällä henkilöllä lipidikerros on liian ohut tai puutteellinen, mikä aiheuttaa kyynel nesteen liian nopean haihtumisen. Näin kyynel nesteen määrä vähenee ja silmä jää suojattomaksi, mikä voi johtaa silmän pinnan vaurioitumiseen. Joskus kyynel nesteen tuotanto on vähentynyt tai sen koostumus muuttunut ja sen seurauksena kyynelkalvon vesikerros ei ole riittävä.

## TERVEEN SILMÄN KYYNELKALVON RAKENNE



## KUIVAN SILMÄN KYYNELKALVON RAKENNE



Kysy silmälääkäritäsi sinulle  
parhaiten sopivasta hoidosta!

Kuivasilmäisyyden oireita  
on helppo hoitaa silmien  
kostutustipoilla.

## Miten hoidat kuiva- silmäisyyden oireita?

Hyvä uutinen on, että kuivasilmäisyyden hoitoon on tarjolla monia vaihtoehtoja.

### KEINOKYYNELHOITO

Jos kuivasilmäisyyden oireet ovat kohtalaisia tai lieviä, keinokyynelehdosta voi olla apua lievittämään oireita. Vaikea-asteiseen kuivasilmäisyyden hoitoon on saatavilla reseptilääkkeitä. Käänny lääkärin puoleen, jos olet jo jonkin aikaa kokeillut keinokyynelehoitoa, mutta kuivasilmäisyyden oireet jatkuvat edelleen.

### OTA TÄMÄ HUOMIOON KEINOKYYNELHOITOA VALITESSASI

**Vesipitoiset** liuokset saattavat lievittää oireita lyhyt-aikaisesti.

**Vettä ja lipidejä** sisältävät sekä **geelimäiset** kostutusvalmisteet saattavat olla tehokkaampia. Vesi täydentää kyynelvarantoja ja lipidit estävät kyynelneesteen haihtumista, geelit pysyvät silmän pinnalla pidempään.

Vaikeampiin kuivan silmän oireisiin löytyy myös **silmävoiteita**.

### SÄILYTYSAINEETTOMAT VAI SÄILYTYSAINETTA SISÄLTÄVÄT SILMÄTIPAT?

Kuivat silmät saattavat reagoida herkästi silmätippojen sisältämiin säilytysaineisiin. Keinokyynelet, jotka eivät sisällä säilytysainetta, ovat yleensä paremmin siedettyjä.

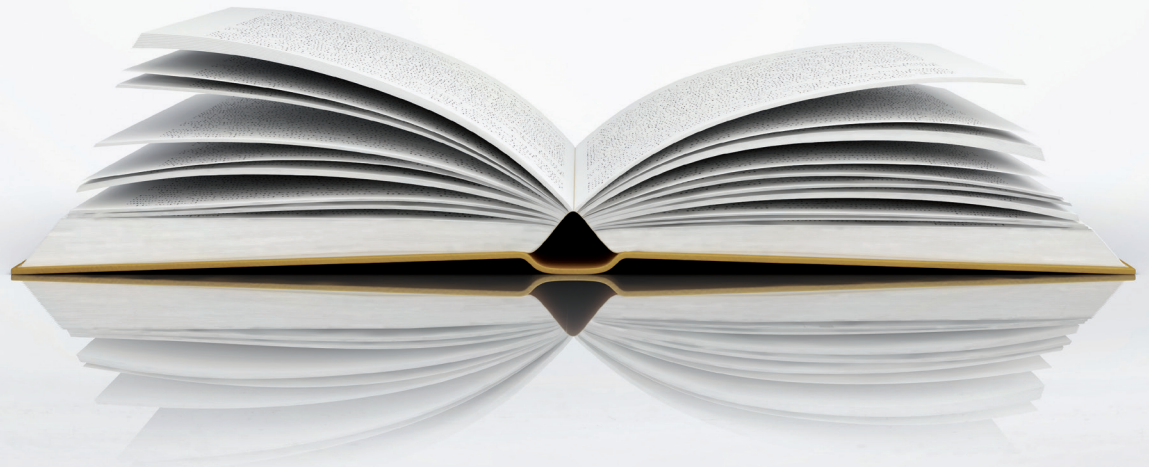
# Vinkkejä – miten toimia, jos sinulla on kuivat silmät

## Mitä sinun kannattaa tehdä:

- Sijoita tietokoneen näyttö niin alas, että katsot sitä alaviistoon. Tämä estää silmiäsi avautumasta liikaa työskennellessäsi päätteellä ja siten vähentää kyynelneesten haihtumista.
- Työskennellessäsi päätteellä suuntaa katseesi aina välillä ulos ikkunasta tai kaukaisuuteen. Näin kyynelneste leviää tasaisesti silmän pinnalle.
- Muista räpytellä usein. Tämä vähentää kyynelneesten haihtumista.
- Juo päivän aikana riittävästi vettä. Riittämätön neste saanti voi osaltaan lisätä silmien kuivumista.
- Liiku paljon. Säännöllinen liikunta voi parantaa silmien terveyttä.

## Mitä sinun kannattaa välttää:

- Älä rasita silmiäsi liikaa. Vältä TV:n katselua, tietokonepeliä ja lukemista pitkään yhtäjaksoisesti.
- Vältä koneellista ilmanvaihtoa, avaa mieluummin ikkuna raolleen.
- Älä suuntaa katsetta suoraan ilmavirtaa kohti.
- Älä tupakoi, vältä alkoholin ja kofeiinin käyttöä. Kaikki nämä kolme tekijää voivat osaltaan lisätä silmien kuivumista.
- Vältä stressiä niin paljon kuin mahdollista. Stressi voi vaikuttaa moniin kuivasilmäisyyttä aiheuttaviin tekijöihin, kuten silmien räpyttelytiheyteen. Stressi voi vaikuttaa myös uneen; hyvä yöuni uudistaa kyynelkalvoa ja rauhoittaa silmän pintaa.





Santen Oy, Puh. 03-284 8111  
[www.santen.fi](http://www.santen.fi)  
[www.silmälääke.fi](http://www.silmälääke.fi)  
[www.ocuwelness.fi](http://www.ocuwelness.fi)