



## Apua apteekista

Apteekista on saatavilla laaja valikoima tuotteita kuivien silmien itsehoitoon. Kostutustippoja löytyy monenlaisia, joten useimmille löytyy omaan tarpeeseen sopiva valmiste. Lievän kuivasilmäisyyden hoitoon riittää kevyempikin tippa, mutta



hankalaan kuivuuteen voi käyttää paksuja, geelimäisiä valmisteita. Usein kostutustippa sisältää jotain kosteutta sitovaa ainetta kuten hyaluronaattia tai muuta apuainetta kuten dekspantenolia (esim. Bepanthen Eye), jotka auttavat hoitamaan kuivia silmiä pitkäaikaisesti. Lisäksi kostutustipoissa saatetaan käyttää jotain säilytysainetta, mikä on hyvä ottaa huomioon esimerkiksi mietittäessä tipan yhteensopivuutta piilolasien kanssa. Joillakin säilytysaineet voivat aiheuttaa myös silmän ärsytystä. Apteekissa osataan neuvoa sopivan kostutustipan valinnassa, mutta pitkäaikaisessa hoidossa kannattaa kääntyä lääkärin puoleen, sillä osasta reseptillä toimitettavista tuotteista voi saada Kelakorvauksen.

Silmäluomien puhdistukseen on saatavilla esimerkiksi Blephaclean-puhdistuspyyhe. Nämä soveltuvat sekä kuivasilmäisyyden että luomireunan tulehduksen (blephariitti) hoitoon. Kuivien silmien hoidossa silmät puhdistetaan kahdesti päivittäin kolmen viikon ajan, minkä jälkeen päivittäinen puhdistus on yleensä riittävä. Silmäluomien päivittäinen puhdistus auttaa myös lievittämään allergisen sidekalvontulehduksen oireita, mikä voi helpottaa silmien ärsytystä heinänuhakauden aikana. Blephaclean-pyyhkeet eivät sisällä säilytysaineita ja sopivat käytettäväksi piilolasien kanssa. Kysy lisää kuivien silmien hoidosta apteekkihenkilökunnalta.