

Munkkiniemen



Apteekki  
Munksnäs Apotek



## Kuivien silmien hoito

Kuivasilmäisyyttä hoidetaan tavallisimmin keinokyyneleillä eli silmää kostuttavilla nesteillä ja geeleillä. Hyötyä voi saada myös välttämällä silmien luontaista kosteutta vähentäviä olosuhteita eli esimerkiksi säätämällä auton ilmanvaihtoa alhaisemmaksi tai käyttämällä kotona ilmankostutinta. Myös kirjoja lukiessa tai

käytettäessä tietokoneita ja älylaitteita kannattaa muistaa räpytellä silmiä riittävän usein. Tämä unohtuu usein esimerkiksi intensiivisessä näyttöpäätetyöskentelyssä. Jos silmien kuivuus taas johtuu silmäluomien rauhasen tukkeutumisesta, voidaan niitä pyrkiä avaamaan tarkoitukseen suunnitelluilla kosteuspyyhkeillä.

Kosteuttavia silmätippoja on saatavilla useilla erilaisilla koostumuksilla, hyvin nestemäisestä ja notkeasta paksuun geelimäiseen valmisteseen sekä tästä väliltä. Kosteutustippoja käytetään tarpeen mukaan, mielellään jo kuitenkin ennalta ehkäisevästi eikä vasta sitten, kun silmät ovat päässeet kuivumaan. Alkuun tippoja voi käyttää jopa 15-20 minuutin välein, jatkossa tyypillisesti muutaman kerran päivässä. Hankalassa kuivasilmäisyydessä allergian hoitoon tarkoitetuista reseptivapaista kromoglikaattitipoista voi olla hyötyä. Useimmille auttaa muutama tippa päivässä noin kahden viikon ajan käytettynä.

Silmäluomien tukkeutuneita rauhasia voidaan puhdistaa erityisesti tähän tarkoitettuilla kosteuspyyhkeillä, sekä mahdollisesti lämpö- ja paineluhoidolla lääkärin ohjeen mukaan. Auenneet rauhaset kykenevät erittämään kyynelnesteeseen lisää rasva-aineita, jotka tehostavat silmän pinnan voitelua.

Hoidettaessa pitkäaikaisia kuivasilmäisyysoireita kannattaa suosia säilöntäaineettomia valmisteita, sillä säilöntäaineet saattavat aiheuttaa joillain ärsytysoireita. Suurin osa saa riittävän hyödyn itsehoidosta, mutta silmälääkäriin tulisi hakeutua, jos kostutustipoista ja kromoglikaattitipoista ei saada riittävää hyötyä tai jos herää epäily kuivasilmäisyyden olevan yleissairauden tai muun käytettävän lääkkeen aiheuttamaa.