



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 15. 8. 2023 | Kateřina Kučerová

Novinka v léčbě syndromu suchého oka slibuje dlouhodobou úlevu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Novinka-v-lecbe-syndromu-sucheho-oka-slibuje-dlouhodobou-ulevu__s10012x20625.html

Pálení, řezání a podráždění očí, únava a světloplachost – všechny tyto nepříjemné příznaky jsou charakteristické pro syndrom suchého oka. A lidí, které tyto obtíže trápí, stále přibývá. Kapání umělých slz nebo očních kapek přitom obvykle nepřináší trvalou úlevu. Jaké jsou další možnosti léčby a tipy na zmírnění obtíží?



Co je syndrom suchého oka?

Syndrom suchého oka je onemocnění, ke kterému dochází, když **slzy nejsou**

schopny zajistit dostatečné zvlhčování povrchu oka. Může se jednat o nedostatečnou tvorbu slz nebo nekvalitní slzný film, který vede k nestabilitě této vrstvy na povrchu rohovky a spojivky. To pak může způsobit poškození povrchu oka.

V současné době trpí tímto onemocněním více než 54 % lidské populace. Neléčený syndrom suchého oka může způsobit i závažná onemocnění, jakými jsou například chronický zánět spojivky a rohovky, vřed na rohovce nebo dokonce výrazné zhoršení vidění.

Úspěch léčby záleží na určení příčiny

Spektrum příčin syndromu suchého oka je široké. Pro úspěch léčby je proto důležité najít tu správnou. Cesta ke specializovanému pracovišti pro léčbu syndromu suchého oka bývá zpravidla dlouhá. Lidé často hledají pomoc jinde, navštěvují lékárny či



praktické lékaře, používají různé druhy umělých slz, ale potíže nadále přetrvávají.

„Syndrom suchého oka lze diagnostikovat už na základě osobní anamnézy. Poté se zpravidla dělají podrobné testy na slzivost oka, případně meibografie či další potřebná vyšetření, na základě kterých se pak může zahájit léčba. Někdy je zapotřebí rozšířit vyšetření i mimo oční obor a spolupracovat s jinými specialisty, jako jsou endokrinologové, revmatologové nebo dermatologové,“ uvádí MUDr. Enkela Hrdličková z pražské oční kliniky.

Léčba syndromu suchého oka je komplexní a spíše konzervativní v kombinaci s přístrojovým ošetřením. Ty existují v současné době tři:

- první typ funguje na principu mechanické exprese tukových žláz,
- druhý typ, kdy ošetření probíhá intenzivním pulsním světlem,
- třetím, nejnovějším typem je přístroj, který funguje na principu **regenerace buněk**.

I oční ošetření může být příjemnou záležitostí

Přístrojové ošetření novou metodou spočívá v aplikování nízkoenergetických vysokofrekvenčních elektrických polí, která mají vliv na přirozenou regeneraci buněk. Ošetření je pohodlné, relaxační a provádí se aplikací speciální masky na zavřené oči pacienta. Stačí několik (doslova pouze čtyři) krátké sezení u lékaře v týdenním intervalu.

„Oproti jiným přístrojovým ošetřením má dlouhotrvající účinek pro všechny typy syndromu suchého oka, což je zásadní výhoda tohoto ošetření,“ říká MUDr. Hrdličková.

A je tu ještě jeden benefit, které toto ošetření nabízí, a to je následní snížení frekvence kapání umělých slz, které nejsou finančně zanedbatelnou záležitostí.

Další tipy pro zmírnění obtíží

Léčba syndromu suchého oka může zahrnovat i doporučení na změnu životního stylu, pracovního prostředí nebo výživy. A jaké jsou konkrétní tipy?



- Při práci na počítači nebo během sledování televize si často **cíleně zamrkejte**, vyzkoušejte cviky z **oční jógy**. **Monitor nastavte mírně pod úroveň očí**, abyste při jeho sledování nemuseli otevírat oči úplně doširoka a minimalizovali tak odpařování slz.
- Při dlouhé zrakové koncentraci (např. čtení, sledování monitoru atd.) si **dělejte pravidelné přestávky**. Na několik minut zavřete oči nebo opakovaně mrkejte, aby se slzy rozprostřely po celých očích.
- **Chraňte oči před přímým prouděním vzduchu**, například při fénování vlasů nebo nastavování klimatizace v autě.
- Přestaňte kouřit a **vyhněte se zakouřenému a prašnému prostředí**.
- Používejte hypoalergenní oční kosmetiku a před spaním se **vždy se**

pečlivě odlište.

- Udržujte v domácnosti **optimální vlhkost vzduchu**. Především v zimě, když se topí, můžete využít zvlhčovače vzduchu.
- Při pobytu na sluníčku chraňte oči [slunečními brýlemi](#).
- Myslete i na **dostatečný pitný režim** a tělesnou hydrataci. Do jídelníčku pravidelně zařazujte [potraviny bohaté na vitamín A](#) (játra, mrkev, brokolice) a **nenasycené omega-3 a omega-6 mastné kyseliny** (ořechy, tučné ryby, rostlinné oleje).

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroje informací:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4738658/>

tiskové materiály Lexum

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dry-eyes/symptoms-causes/syc-20371863>

[léčba nemocí očí](#) [ochrana očí](#) [oči](#) [oční jóga](#) [oční kapky](#) [onemocnění očí](#) [suché oči](#) [vitamín A](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz