

Czasem słońce, czasem wiatr..

Dlaczego i jak warto dbać o oczy latem?

ARTYKUŁ SPONSOROWANY



lek. med. Monika Łazicka-Galecka
specjalista chorób oczu

Spacer słoneczną plażą, rejs po wietrznym jeziorze, egzotyczna wycieczka na pustynię. Lato kusi możliwościami. To czas odpoczynku, podróży, słońca i sportów na świeżym powietrzu. To również okres zwiększonego ryzyka wystąpienia licznych chorób oczu. Nawet niegroźne choroby oczu potrafią dawać burzliwe objawy i dolegliwości, które skutecznie potrafią popsuć czas wyczekiwanych wakacji. Latem warto w sposób szczególny zadbać o oczy, aby zapobiegać chorobom oczu. Warto też wiedzieć, jak sobie radzić w przypadku ich wystąpienia.

Letnie słońce i wysokie temperatury powietrza wpływają niekorzystnie nie tylko na skórę, ale mają również niekorzystny wpływ na oczy. Czynnikiem ryzyka wystąpienia chorób oczu latem oprócz wysokich temperatur i promieniowania ultrafioletowego są:

- wiatr,
- suche powietrze,
- pył,
- deszcz,
- używanie klimatyzacji,
- chlorowana i słona woda,
- długotrwała podróż,
- brak snu,
- ekspozycja na dym (grill, ognisko).

Najczęstszymi chorobami oczu spotykanymi latem są:

- zespół suchego oka,
- zapalenie spojówek (infekcyjne, alergiczne i chemiczne),
- gradówka,
- jęczmień,
- zapalenie brzegu powiek,
- oparzenie rogówki,
- urazy i ciała obce.

Dodatkowo należy pamiętać, że przewlekła ekspozycja na promieniowanie ultrafioletowe może zwiększać ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych oczu, takich jak zaćma, zwyrodnienie plamki związane z wiekiem, zmiany zwyrodnieniowe spojówki (skrzydlik, tłuszczczyk), zmiany nowotworowe skóry powiek oraz nowotworów gałki ocznej, w tym czerniaka naczyniówki.

Zespół suchego oka

U osób cierpiących na zespół suchego oka dochodzi do nasilenia objawów głównie związanych ze zwiększonym parowaniem filmu łzowego. Doprowadza do tego wiatr, ciepłe i suche powietrze oraz zwiększona ekspozycja na światło słoneczne. Latem objawy zespołu suchego oka mogą wystąpić u osób do tej pory zdrowych. Po długiej podróży, szczególnie w klimatyzowanych pojazdach, kiedy ograniczone jest spożywanie płynów, mogą pojawić się zaczerwienienie, pieczenie dyskomfort, uczucie piasku pod powiekami, a nawet niewielkie łzawienie. Z tego powodu każdy powinien zaopatrzyć się w krople nawilżające bez konserwantów, które dłużej utrzymują się na oku, a nie zamazują widzenia (np. **Softeye Gel**). Takie krople należy stosować regularnie, minimum 2-3 razy, a w czasie podróży nawet częściej.

Zapalenie spojówek

Zapalenie spojówek może być pochodzenia infekcyjnego (bakterie, wirusy, grzyby), alergicznego oraz chemicznego. Latem przebywanie w dużych skupiskach ludzi, korzystanie z zamkniętych zbiorników wodnych, spanie w hotelach, korzystanie ze środków komunikacji, zwiększa ryzyko przenoszenia i zapadalności na infekcyjne zapalenie spojówek. Czasami takie zapalenia mogą przybierać formę epidemii.

Lato to okres nasilonego pylenia traw drzew i innych roślin, których pyłek jest powszechną przyczyną występowania alergicznego zapalenia spojówek.

Do chemicznego zapalenia spojówek latem najczęściej doprowadza kontakt z pyłem, dymem i chlorowaną lub słoną wodą. Nie należy zapominać o możliwości dostania się do oka kosmetyków stosowanych podczas opalania.

Objawami zapalenia spojówek są zaczerwienienie i obrzęk spojówek i powiek, uczucie dyskomfortu, ból, pieczenie swędzenie oraz pojawienie się wydzieliny – ropnej, śluzowej lub wodnistej w worku spojówkowym. W celu uniknięcia zapalenia spojówek należy szczególnie zadbać o higienę osobistą, unikać dzielenia się ręcznikami, pościelą czy kosmetykami. Nie należy pocierać oczu, ponadto często trzeba myć ręce. Warto również codziennie wykonywać higienę brzegu powiek, aby usunąć wszystkie nagromadzone podczas dnia zanieczyszczenia. Warto zaopatrzyć się na wyjazd w dedykowane do tego celu produkty do higieny powiek, które również mają za zadanie dezynfekować powieki (**chusteczki Softeye Blepha**). Oczywiście równie ważne jest odpowiednie nawilżenie oczu.

Gdy wystąpią objawy zapalenia spojówek, należy przez kilka dni powstrzymać się od korzystania z basenów oraz unikać dużych skupisk ludzkich, tak aby powstrzymać rozprzestrzenianie się choroby.

W przypadku pojawienia się wydzieliny ropnej lub śluzowo-ropnej należy zgłosić się do okulisty.

Jeżeli dominującym objawem jest swędzenie oczu, zwłaszcza jeśli towarzyszy mu katar i kichanie, możemy podejrzewać alergiczne zapalenie spojówek. W leczeniu ważne jest częste mycie ciała i włosów, tak aby zmniejszyć kontakt z alergenami. Stosuje się doustne i miejscowe leki przeciwalergiczne (np. **Olodon Free**). Ulgę przynosi również podawanie schłodzonych kropli nawilżających.

W zapobieganiu chemicznego zapalenia spojówek ważne jest stosowanie mechanicznej ochrony przed dymem i pyłem (okulary ochronne) oraz używanie okularów do pływania. Należy z dużą ostrożnością nakładać kosmetyki na skórę twarzy i włosów, pamiętając, że w kontakcie z wodą czy potem mogą spływać do oczu.



Zapalenie brzegów powiek, gradówka jęczmień

Zabrudzenie oczu czy częste dotykanie powiek sprzyja nadkżaniu wydzieliny gruczołów powiekowych, co może doprowadzić do przewlekłego zapalenia brzegów powiek, jak również do stanów ostrych jak jęczmień czy gradówka. Choroba może wystąpić w każdym wieku. Latem szczególnie narażone na nią są dzieci (brudne ręce, piaskownica, plaża) oraz nastolatki (cera trądzikowa, używanie kosmetyków, imprezy). Przewlekłe zapalenie brzegów powiek objawia się jako zaczerwienienie i pogrubienie brzegów powiek, odkładanie się łusek na rzęsach. Nielezione przewlekłe zapalenie brzegów powiek może sprzyjać kolonizacji bakteryjnej i pasożytniczej, co jeszcze dodatkowo nasila objawy i może prowadzić do powikłań ze strony spojówki i rogówki.

W leczeniu i zapobieganiu bardzo ważna jest prawidłowa higiena brzegów powiek, która polega na wstępnym rozgrzaniu powiek suchym ciepłym kompresem (temperatura ok. 40 st. przez 5-10 minut 2 razy dziennie). Ma to na celu upłynnienie i łatwiejszą ewakuację wydzieliny gruczołów powiekowych. Po ogrzaniu w drugim etapie należy usunąć ewakuującą się wydzielinę. W tym celu najlepiej używać gotowych zestawów, które zabezpieczają przed przypadkowym poparzeniem (**Softeye Blepha+**).

Charakterystyczną cechą jęczmienia i gradówki jest pojawienie się wyczuwalnego zgrubienia w obrębie powieki. Jęczmień jest zmianą bardziej powierzchowną, na szczycie której znajduje się czop ropny. Towarzyszą mu silne dolegliwości bólowe. Gradówka jest zmianą głębszą, bez kontaktu z brzegiem powieki. Dają dyskomfort, z reguły bez silnych dolegliwości bólowych. Leczenie obu stanów jest podobne. Najważniejsze jest stosowanie higieny brzegów powiek, jak przy przewlekłym zapaleniu brzegów powiek (np. **Softeye Blepha+**). Dodatkowo ważne jest stosowanie antybiotyku w postaci kropli do oczu 4 razy dziennie przez ok. 7 dni. Przy braku poprawy należy skonsultować się z okulistą.

Gruczoły znajdujące się w brzegach powiek są odpowiedzialne za produkcję warstwy lipidowej filmu łzowego. Każda choroba zapalna zajmująca powieki daje wtórny zespół suchego oka. Nieodłącznym elementem leczenia tych schorzeń jest stosowanie kropli nawilżająco-natłuszczających (np. **Softeye Lipid**), które stabilizując warstwę lipidową, zapobiegają nadmiernemu parowaniu filmu łzowego. Powrót prawidłowej funkcji wydzielniczej gruczołów powiekowych trwa znacznie dłużej niż aktywne zapalenie. Dlatego krople nawilżające powinny być stosowane przez kilka tygodni po ustąpieniu stanu zapalnego.



Oparzenie fototoksyczne rogówki jest spowodowane nadmierną ekspozycją na światło słoneczne bezpośrednio lub odbite (np. od wody). Objawy to głównie obuoczny silny ból i światłowstręt. Spowodowane są pojawieniem się ubytków w nabłonku rogówki. Niesie to ryzyko nadkażeń bakteryjnych. Typowo objawy występują kilka godzin po ekspozycji na światło (często wybudzają w nocy).

Najważniejszą rolę w zapobieganiu ma stosowanie okularów ochronnych przeciwsłonecznych ze 100% filtrem UV oraz stosowanie nakryć głowy z daszkiem. W leczeniu stosuje się żele nawilżające (np. **Softeye GEL**) oraz krople antybakteryjne. Jeśli objawy utrzymują się dłużej niż 12 godzin pacjent powinien zgłosić się do okulisty.

Do urazu oka może dochodzić w różnych warunkach. Często w wyniku urazu dochodzi do powstania erozji rogówki (popularnie nazywanej zadrapaniem). Głównym objawem jest jednooczny ból i światłowstręt połączony z obniżeniem ostrości wzroku. Każdy uraz należy skonsultować z okulistą. W leczeniu można zastosować krople, które nawilżają, chronią powierzchnię oka oraz zmniejszają ryzyko infekcji bakteryjnej (np. **Softeye NET**).

WARTO PAMIĘTAĆ:

Aby cieszyć się latem bez problemów z oczami, warto zastosować się do poniższych wskazówek:

- Stosuj ochronne okulary przeciwsłoneczne ze 100% filtrem UVA i UVB.
- Zachowaj prawidłową higienę osobistą (włączając codzienną higienę brzegów powiek).
- Unikaj dotykania i tarcia oczu.
- Spożywaj dużo płynów.
- Pamiętaj o regularnym stosowaniu kropli nawilżających oczy.
- Nigdy nie pływaj w soczewkach kontaktowych, a w przypadku infekcji zaprzestań ich używania na oboje oczu.
- W trakcie pływania i uprawiania sportów stosuj okulary ochronne.
- W przypadku nieustępujących objawów koniecznie zgłoś się do okulisty.

Aby bezpiecznie spędzić letni wypoczynek nie zapomnijmy zapakować produktów do higieny powiek, kropli nawilżających, oraz kropli antybakteryjnych, które stosuje się tylko zgodnie z zaleceniami lekarza.

Dla zdrowia oczu język ma znaczenie

Język ma służyć komunikacji. Odpowiednio dobrane słowa mają wpływ m.in. na to, jak będą przestrzegane zalecenia, a tym samym na skuteczność terapii.

Anna Robak-Reczek
Redaktorka „Farmacji Praktycznej”

Czy lubią Państwo zagadki językowe? Spróbujmy – przypuśćmy, że trafiamy na takie sformułowanie: „(...) *paradygmat pozbawiony syntagmy*”^[1]. Ile osób bez przygotowania językoznawczego będzie wiedziało, o czym mowa? Natomiast literaturoznawcy podejmą na ten temat swobodną dyskusję. Język, którym posługujemy się na co dzień dla nas jest oczywisty, także ten medyczny. Dla kogoś spoza świata specjalistów będzie językiem obcym. Pierwszym krokiem do porozumienia jest zdanie sobie z tego sprawy. Czy takie właśnie problemy komunikacyjne oparte na znajomości/ /nieznajomości terminów mogą wystąpić w gabinecie lekarza i w aptece? Oczywiście.

Tajemnicza higiena brzegów powiek

13% – tylko tyle z zapytanych na początku tego roku osób potwierdziło, że zna termin „higiena brzegów powiek”^[2]. Czyli niemal 9 na 10 pacjentów nie będzie wiedziało, co ma zrobić, gdy otrzyma od farmaceuty czy lekarza takie zalecenie. A tym samym nie będzie się do niego stosować albo będzie to robić niewłaściwie.

Warto mówić do pacjentów ich językiem. Jakich określeń można użyć, żeby pacjent lepiej zrozumiał, na czym polegają te zabiegi? Ogrzanie powiek, masaż, oczyszczenie będą dużo jaśniejsze. Oczywiście im precyzyjniej opisana będzie każda czynność, tym łatwiej pacjentom będzie właściwie stosować się do zaleceń.

Wraz z zaleceniem higieny brzegów powiek pacjentom można polecić stronę www.softeye.pl, gdzie znajdują się bardzo przystępne filmowe instrukcje dotyczące prawidłowego wykonywania zabiegów – ogrzania i masażu, oczyszczenia i zakraplania.



Znany zespół suchego oka

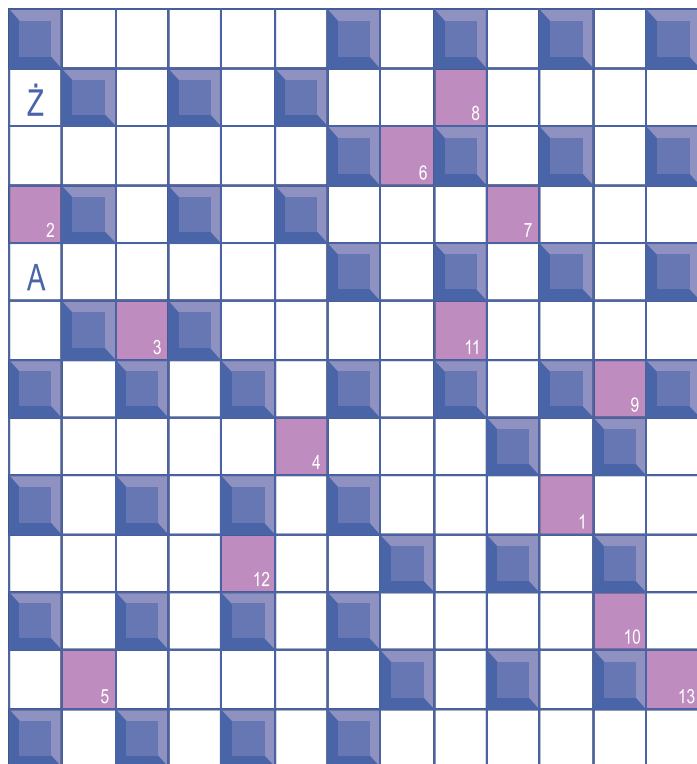
Co ciekawe, w badaniu zapytano także o zespół suchego oka. Tu znajomość terminu była wysoka – 74% zapytanych wiedziało, czym jest. Zdecydowana większość potrafiła też wskazać jego objawy, takie jak np. pieczenie (82%), swędzenie (71%) czy zaczerwienienie (70%). Oznacza to, że w przypadku tego schorzenia dużo łatwiej porozumieć się z pacjentem. Ale wciąż – dla co czwartego będzie to nowy termin. Pozostaje więc upewniać się, że pacjent dobrze rozumie pojęcie.

Piśmiennictwo:

1. *Syntagma: grupa wyrazów połączonych ze sobą związkiem składniowym, np. dobry człowiek; za <https://sjp.pwn.pl/sjp/syntagma;2576882> stan na 13.05.2021; cyt. „Autor jako marka”, D. Antonik.*
2. *Badanie ilościowe CAWI, Osoby w wieku 18-70 lat, N-1005. Realizacja badania – styczeń 2021, Zymetria na zlecenie Polpharmy.*

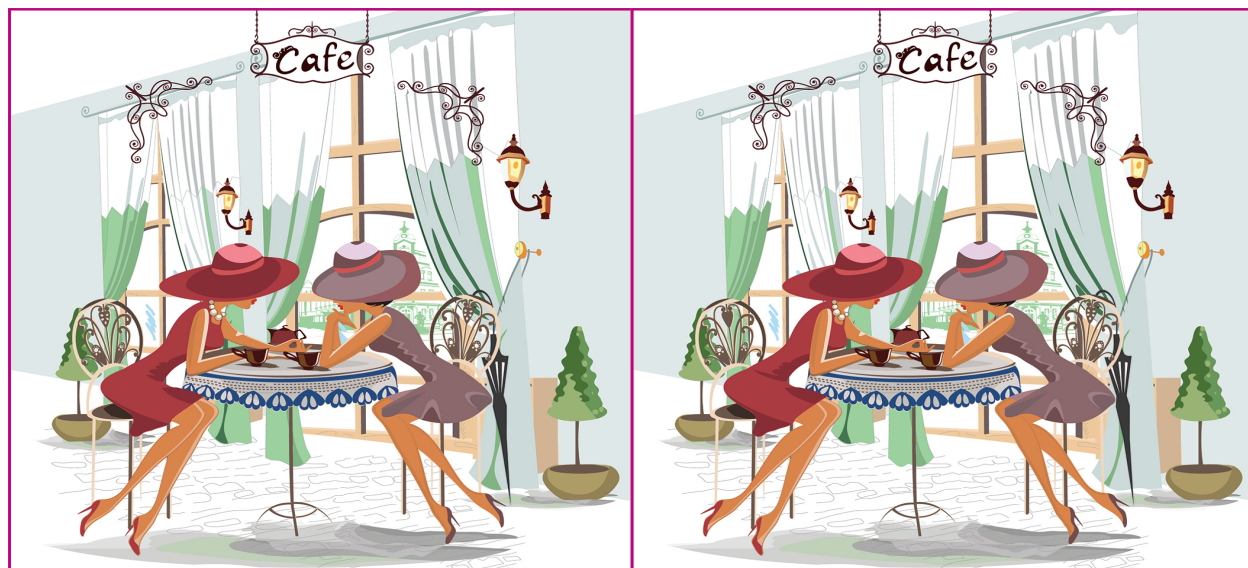
KRZYŻÓWKA OD A DO Ź:

Odgadywane wyrazy rozpoczynają się literą poprzedzającą objaśnienie. Dla ułatwienia podano liczbę liter odgadywanego słowa. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie.



- | | |
|----|--|
| 1 | (A) klosz lampy (6), |
| 2 | (B) kapusta szparagowa (6), |
| 3 | (C) duża grupa stłoczonych ludzi (5), |
| 4 | (D) niewielki ogródek mieszczucha (7), |
| 5 | (E) sprostowanie błędów drukarskich (6), |
| 6 | (F) potocznie o kobiecie (7), |
| 7 | (G) nagość (7), |
| 8 | (H) opłata dla mafii (6), |
| 9 | (I) wskaźnik inteligencji potocznie (6), |
| 10 | (J) religia żydów (7), |
| 11 | (K) podziemny grobowiec (6), |
| 12 | (L) ostrze pługa (7), |
| 13 | (Ł) sportsmenka na lodzie (9), |
| | (M) tworzy farbami (6), |
| | (N) uwaga wpisana do akt (6), |
| | (O) japońska wyspa, kolebka karate (7), |
| | (P) stopień wojskowy Wołodyjowskiego (9), |
| | (R) warstwa społeczna w średniowieczu (9), |
| | (S) rower lub kajak (7), |
| | (T) przybrzeżna bylina (7), |
| | (U) badacz spodków kosmicznych (6), |
| | (W) sprawność, biegłość (6), |
| | (Z) przesłanka (9), |
| | (Ź) ptak mokradeł (5). |

TEST SPOSTRZEGAWCZOŚCI: Znajdź 15 różnic między ilustracjami.



Farmacja Praktyczna®

Redaktor Merytoryczna: Barbara Misiewicz-Jagielak
 Redaguje Zespół: Joanna Ordańska-Kucińska, Justyna Grudniak,
 Magdalena Kochańska, Marta Gawrylik, Anna Robak-Reczek,
 Beata Kamosińska, Katarzyna Kęska, Dominika Petelicka,
 Bożenna Płatos, Sylwia Lis, Michał Borysiuk, Marcin Lewandowski.

Na zlecenie: ZF POLPHARMA S.A.,
 Kontakt: ZF POLPHARMA S.A., ul. Bobrowiecka 6, 00-728 Warszawa
 Wydawca: Valkea Media S.A., ul. Jerzego Ficowskiego 15, 01-747 Warszawa
 Redaktor naczelny: Łukasz Kuźmiński
 Dyrektor projektu: Tomasz Opiela
 Projekt graficzny: Wojciech Jastrzębski

WYTĘŻ WZROK: Ile zwierząt ukryło się w dżungli?



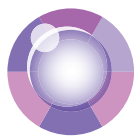
ARTYKUŁ SPONSOROWANY

SUDOKU:

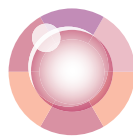
Uzupełnij diagram wpisując w puste kratki cyfry od 1 do 9. W każdym rzędzie każda cyfra może występować tylko raz. Podobnie jeden raz występuje każda cyfra w każdej kolumnie diagramu. Także w każdym 9-polowym kwadracie żadna cyfra nie może się powtórzyć.

	5	7		9			1	
			6	3		9		
		1						2
4					2			6
			6		7			
7	1		5			3		
		3		8		5		7
	7		1					
5					7		6	

6		2		3				
	1			4				7
7			9		6	3		
2							5	
	3			2		7		6
		5	6				1	
		3		5			9	
		9					4	
4	8			7		1		



SOFTEYE[®]
GEL



SOFTEYE[®]
LIPID



SOFTEYE[®]
NET



SOFTEYE[®]
BLEPHA+



SOFTEYE[®]
BLEPHA

KOMPLEKSOWE ROZWIĄZANIE DLA OCZU HIGIENA I NAWILŻANIE



INTENSYWNE
NAWILŻANIE
I OCHRONA

OGRANICZA
NADMIERNE
PAROWANIE
FILMU ŁZOWEGO



ZAWIERA
ANTYBIOTYK
DOSTĘPNY
BEZ RECYPTY



* stosuj zgodnie z zaleceniami lekarza

** hialuronian sodu i naturalny ekstrakt z drzewa herbacianego

SOF/143/01-2021