

## SUHE OČI

**Vas vaše oko peče, vas nekaj reže in zbada in imate občutek, da imate tujek v očesu? Se to stanje poslabša, če dlje časa preživite za ekranom ali med branjem knjig? Po vsej verjetnosti gre za suho oko.**

Solzne žleze proizvajajo solze, z mežikanjem očesa pa se solze enakomerno razporejajo po površini očesa in ustvarijo solzni film. Solze vlažijo in varujejo oči pred vnetji na roženici ter odplaknejo tujek, ki zaide v oko, da se oko ne poškoduje.

Solze so sestavljene iz vode, encimov, ki uničujejo bakterije, maščob, elektrolitov in rastnih faktorjev. Solzni film, ki pokriva oko, je sestavljen iz treh plasti. Prva plast je lipidna plast, ki vsebuje maščobne kisline – lipide, druga plast tvori 90 % solznega filma in je sestavljena iz vode ter soli, tretja plast, ki je dejansko na očesu, je sluz, ki jo tvori veznica.

Suho oko se pojavi zaradi zmanjšanja nastajanja solz v solznih žlezah. Občutek suhih oči blažimo z umetnimi solzami, ki jih kupimo v obliki kapljic. Če ne občutite izboljšanja, je treba obiskati očesnega zdravnika, saj lahko gre za resnejše težave.



S staranjem se proizvodnje solz zmanjšuje. Suho oko se pogosto pojavlja pri ženskah zaradi hormonskih sprememb v obdobju menopavze. Suhe oči lahko povzročijo tudi določena zdravila.

Primer pojava suhega očesa v vsakdanjem življenju je delo z računalnikom. V normalnih pogojih pomežiknemo približno od 15 do 20-krat na minuto. Ste vedeli, da pri osredotočenem delu za računalnikom ali ob branju pomežiknemo kar 5-krat manj kot sicer? Pri delu za računalniškimi ekranom premalo mežikate, zato se pojavi skelenje, solzenje ali zamegljen vid. Če boste pozorni, boste ugotovili, da si ob teh simptomih pomagata z zavestnim mežikanjem, da enakomerno razporedite solze po površini očesa.

**Pri blaženju suhih oči si lahko sami pomagata tako, da:**

- uporabite umetne solze v obliki kapljic,
- bodite pozorni, ali ni kozmetika tista, ki vam povzroča težave s suhimi očmi,
- pred ekranom zavestno mežikajte,
- preverite, ali je vlažnost prostorov ustrezna, saj ogrevanje in hlajenje vplivata na pomanjkanje vlage v prostorih,
- če so vaše težave s suhimi očmi izrazitejše, obiščite očesnega zdravnika.