



# KÖNNYEL KÖNNYEBB

Ugye, ismerős helyzet? Utunk először általában a patikába vezet, ha szemünk bepirosodik; itt azonban sok esetben olyan szemcseppet ajánlanak, amely a szem ereit összehúzza ugyan megszünteti a vörösséget, ám panaszaink igazi okát nem tudja kezelni. Sőt, az ajánlott szemcseppek, átmenetileg elfedve a tüneteket, még súlyosbíthatják is azokat és – erősszehúzó hatásuk következtében, tartós használat mellett szemszárazságot is okozhatnak.

**– Mikor gondoljunk szemszárazságra? - kérdeztem Dr. Öri Zsoltot, az esztergomi Vaszary Kólos Kórház – itthon és külföldön is elismert, tekintélyes szaktudású – szemész főorvosát, akitől a következőket tudtam meg:**

– Világszerte több millió ember szenved szemszárazságtól. Legtöbben tapasztaltuk már, hogy az égő, száraz szem valóban megkeserítheti mindennapi életünket. A szűrő, égő és idegcentestérés a szem nem megfelelő lubrikálásából és

nedvesítéséből adódhat. Szemünket a könnyfilm védi meg az ártalmas környezeti hatásoktól, azáltal, hogy ez az összetett folyadék folyamatosan mossa, nedvesen tartja a szemfelszínt.

**– Főorvos úr! Elmondaná, hogy mi, laikusok is értsük, tulajdonképpen mi okozza szemünk szárazságát?**

– A szemszárazság a nem megfelelő mennyiségben, minőségben termelődő könny következtében alakul ki. Ekkor a szemfelszínt borító

könny nem képes biztosítani a szemfelszín egyenletes nedvesítését. Így alakulnak ki a száraz foltok, melyek különböző kellemetlen tüneteket okozva jelzik a könny elégtelen működését.

**– A szemszárazság tehát különféle tünetekben nyilvánulhat meg. Magam is tapasztaltam már, leggyakrabban a szűrő, égető érzést, irritációt, esetenként a homokszemcse- vagy idegentest-érzetet. Mindennapi tevékenységünk során milyen tényezőkre kell különösen tekintettel lennünk, amelyek kiválthatják a fenti panaszokat?**

– Adódhat a panasz olyan, munkával kapcsolatos szokásunkból, mint a számítógép monitorja előtt eltöltött hosszú idő. A szemszárazsá-

got azonban a környezet is kiválthatja, sőt, sokféle betegség és gyógyszer is.

**– Ezek alapján igen sokunkat érinthet ez a tünetegyüttes. Pontosíthatjuk ezeket a befolyásoló tényezőket?**

– Említhető a száraz környezet, a levegőszennyezettség, a rosszul légkondicionált környezet, a por, a füst, a szél, a gyakori televízió-nézés, sőt a kontaktlencse viselés is. Ezen felül nem árt, ha tisztában vagyunk azzal, hogy szenvedünk-e az alábbi betegségek valamelyikében: allergia, autoimmun betegség, bőrbetegség, cukorbetegség, daganatos betegség, depresszió, mozgásszervi betegség, pajzsmirigy betegség, reuma, szív-és érrendszeri be-



tegség, mert ezek mindegyikének lehet kísérő elváltozása a száraz szem.

– Azt is figyelembe kell vennünk, hogy használjuk-e rendszeresen a következő gyógyszerek valamelyikét: antihisztaminok (allergia-elleni szerek), antidepresszánsok, béta-blokkolók, citosztatikumok, fájdalomcsillapítók, fogamzásgátlók, gyulladáscsökkentők, szívritmus-szabályozók, vérnyomáscsökkentők, vízajtók. Ezek a gyógyszerek ugyanis mellékhatásként kiszárítják a szemet. Mindehhez hozzátenném, hogy a hölgyeknél különösen gyakran fordulhat elő a szemszárazság, mert egyfelől a fogamzásgátló tabletták csökkenthetik a könnytermelést, míg a menopausa beálltát követően természetes módon csökken a könny kiválasztása.

**– Mit javasol tehát Főorvos Úr, hogy kínzó panaszainkon úrrá legyünk?**

– Semmiképpen ne használjunk érosszehúzó szemcseppeket! A szemszárazság panaszait nedvesítő szemcseppekkel vagy műkönyvekkel orvosolhatjuk. Ezek a készítmények pótolják a nem elegendő mennyiségű vagy minőségű könnyet. Nagyon fontos tartós használatuk, mert, ha a panaszok elmúltával abbahagyjuk alkalmazásukat, a tünetek újra jelentkeznek. Ha a panaszok nem enyhülnek, vagy súlyosbodnak, forduljunk szemész szakorvoshoz.

**– Kaphatók-e olyan készítmények, amelyekkel eredményesen, hosszú távon tudjuk kezelni száraz szem tüneteinket?**

– Ma már hazánkban is kaphatók azok a legkorszerűbb nedvesítő szemcseppek, amelyek a szem felszínén elégedesednek és tartós védelmet nyújtanak azáltal, hogy hosszú időn keresztül nedvesen tartják a száru- és kötőhártyát. Ilyen szemcsepp például a **Systane**, amely még a szem táplálásában főszerepet játszó makroelemeket (kálium, nátrium, kalcium, magnézium) is tartalmazza, így nemcsak védi a szemfelszínét, de regenerálja is. A **Systane** további praktikus előnye, hogy felbontás után hat hónapig használható, emellett nem igényel hűtést. Naponta csak egy-két alkalommal szükséges alkalmazni és kontaktlencse-viselők is használhatják.

**Systane**  
**Felülmúlhatatlan hatás**  
lubrikál, véd      regenerál  
nedvesít      táplál

Kérjen ingyenes SYSTANE mintát MOST: 06 80 180 540

**Szemszárazság? Felejtse el!**  
**Válassza a Systane-t! Váltson a Systane-ra!**  
**Maradjon a Systane-nál!**

www.systane.hu      Alcon

**Mészáros István**