

Mindennapi szemvédelem, felsőfokon!

***Akit a munkája a számítógép monitora elé kényszerít, életvitelszerűen kell a volán mögé ülnie, sokat közlekedik a szennyezett levegőjű városban, vagy csak hidegfényű, száraz levegőjű helyiségben dolgozik, tartózkodik naponta több órán át, az bizonyára tapasztalta már, hogy a szeme estére elfárad, esetleg ki is pirosodik, olykor akár fájdalmas kis nyilallások, szúró érzés is jelezhetik ennek a fontos érzékszervünknek a „túlterheltségét”.***

Az öngyógyításra hajlamosak gyakran kísérleteznek kamillás, vagy nyers burgonya reszelékéből készült borogatással. Ha a tünetek ezen népi gyógymódok alkalmazása ellenére sem múlnak el – sőt egyre zavaróbbá válnak –, akkor következik a gyógyszerár, ahol a patikus tanácsára hallgatva, valamilyen szemcseppel próbálnak enyhülést keresni panaszaikra.

Az esetek többségében azonban a szemcseppek csak átmenetileg, vagy látszólag segítenek, mert elsősorban a „látványos” tünetet, a szem vörösségét szüntetik meg, mégpedig úgy, hogy „összehúzzák” a szemben lévő kitágult hajszálereket. A többi kellemetlen tünet (égető érzés, szúró fájdalom, idegentest/homokszem-ézés, esetleg a túlzott fény- és huzatérzékenység) marad, sőt egy idő után súlyosbodhat. Ennek az a magyarázata, hogy a patikában ajánlott szemcseppek erősszehúzó hatásuk következtében – főleg tartós használat mellett –, még jobban felgyorsítják a szem „kiszáradásának” folyamatát.

Márpedig a megfelelő mennyiségű könny igen fontos szerepet játszik a szem egészségének fenntartásában. A könnycsatornáknak folyamatosan termelődő vízszerű nedv ugyanis folyamatosan tisztítja a szem felszínét, ezzel biztosítva az éleslátást, sőt – mivel a könnyben antitestek is találhatóak –, hozzájárul a szem fertőzések elleni védeleméhez is.

Ha tehát a szemfelszínt borító könny nem elegendő mennyiségű és minőségű, akkor a szemben száraz foltok alakulnak ki, amelyek a fent felsorolt panaszokat okozhatják.

A szemszárazság adódhat a napi munkavégzésből (sokan a számítógép monitora előtt 8–10 órát is kénytelenek eltölteni, esetleg rosszul beállított monitor előtt), de a napi több órán át tartó tv-zés éppúgy előidézheti (a számítógép monitorjára, a tv képernyőjére „meredés” közben keveset pislogunk, így a könnytermelés „lelassul”), mint a légszennyezettség, a neonfényvel megvilágított, a légkondicionált, vagy száraz levegőjű helyiségben huzamos időn át történő tartózkodás, a napi több órányi járművezetés. Kevesen tudják, hogy egyes betegségek (diabétesz, daganatos betegségek, pajzsmirigyműködési rendellenességek, allergia) és bizonyos gyógyszerek (antiallergikumok, antidepresszánsok, egyes vérnyomáscsökkentők, vízhajtók, sőt a fogamzásgátlók) rendszeres szedése is kihat a szem „könnyellátottságára”. S nem köztudott az sem, hogy a szemszárazsággal járó panaszok igen gyakoriak a változó korú nők és a kontaktlencseviselők körében is.

A száraz-szeműség megoldásában csak az olyan, speciális, nedvesítő szemcseppek segíthetnek, amelyeknek összetétele azonos az emberi könnyével. A legkorszerűbb, szemszárazság elleni készítmények védőréteget képeznek a szem felszínén, hosszú időn keresztül nedvesen tartják a szaru- és kötőhártyát, tehát folyamatosan biztosítják a könnypótlást. További előnyük, hogy olyan makroelemeket is tartalmaznak (kálium, nátrium, kalcium, magnézium), amelyek fontos szerepet töltenek be a látásélesség megőrzésében, vagyis nem csak egészségét védik látószervünknek, hanem regenerálják is azt. E tulajdonságaik miatt, rendszeres alkalmazásuk nem csak a számítógéppel dolgozóknak, hanem a lágy kontaktlencsét viselőknak is ajánlott.

A nedvesítő szemcseppek alkalmazásánál nagyon fontos a rendszeres és tartós használat, vagyis a panaszok elmúltával sem szabad abbahagyni az adott készítmény ajánlott dózisban történő alkalmazását, mert a szemszárazság okozta panaszok már rövid idő elteltével visszaköszönhetnek.

Amennyiben a szárazszeműség okozta problémák a korszerű nedvesítő szemcsepp tartós használata ellenére sem enyhülnek, netán súlyosbodnak, alapos szemészeti szakorvosi vizsgálat válhat szükségessé.

T.P.