

Kuivasilmäisyys

Kuivasilmäisyys on yleinen silmävaivojen aiheuttaja. Oireet johtuvat kyynelerityksen vähenemisestä tai muuttumisesta. Iän myötä myös silmäluomien lihaksisto heikkenee ja kuivuuoireet lisääntyvät. Yleensä oireita on molemmissa silmissä.

Oireet

Tavallisimpia oireita ovat silmien punoitus, roskan tunne, kirvely ja rähmiminen. Silmät voivat vetistää etenkin ulkona ja tuulisella säällä. Oireet ovat usein voimakkaampia aamuisin ja silloin kun silmät ovat rasittuneet.

Syitä oireiluun

Monet ympäristötekijät vaikuttavat silmien kuivuuteen. Esimerkiksi pöly, kuiva huoneilma, näyttöpäätetyö, tuuli, pakkanen, siitepöly ja aurinko aiheuttavat kuivasilmäisysoireita. Erityisesti ilmastointi ja sauna ärsyttävät silmiä.

Tavallisesti taustalta ei löydy sairauksia. Kuitenkin oireita on useammin reumapotilailla. Myös allergiat, hormonaaliset muutokset tai lääkeaineet vaikuttavat oireiden voimakkuuteen. Esimerkiksi monet silmänpainelääkkeet saattavat ärsyttää silmiä ja lisätä kuivasilmäisysoireita.

Silmän toiminnasta johtuvia syitä ovat esimerkiksi kyynelteiden ahtaus, silmän pinnan epätasaisuudet ja luomien virheasennot tai heikko toiminta. Esimerkiksi jos luomen virheasento estää normaalin räpyttelyn, silmän pintaan ei muodostu riittävästi suojaavaa kyynelkalvoa.

Hoito

Oireilevan silmän pintaa kostutetaan useita kertoja päivässä kostuttavilla silmätipoilla. Kostutustippoja saa apteekista ilman reseptiä. Tippoja on hyvä käyttää, vaikka oireet olisivatkin jo helpottaneet.

Ympäristötekijöitä voi lievittää esimerkiksi pitämällä huoneilma sopivan kosteana ja pölyttömänä. Ulkoillessa silmiä voi suojata esimerkiksi aurinkolaseilla. Myös silmä- ja luomitulehdusten hyvä hoito on tärkeää.

Yhteystiedot

Silmätaudit M2, Puhelin 02 627 7841
Maanantaista perjantaihin kello 08.00 – 15.00