

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Właściwa dieta może ograniczyć zespół „suchego oka”

Właściwa, bogata w tłuszcze i kwasy omega 3 dieta może ograniczyć objawy zespołu suchego oka - uciążliwego schorzenia wywołanego niedostatecznym wydzielaniem łez lub nadmiernym parowaniem filmu łzowego.

Objawów tego zespołu - pieczenia, swędzenia, zaczerwienienia czy nawet bólu - doświadcza blisko połowa noszących soczewki kontaktowe. Ze względu na obniżenie częstotliwości mrugania przyczynia się też do niego długotrwała praca na komputerze czy oglądanie telewizji oraz przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach. Dlatego - jak podkreśla okulistka prof. Ewa Mrukwa - Kominek z Samodzielnego Publicznego Szpitala Klinicznego nr 5 Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach - to schorzenie coraz bardziej powszechne.



„Dochodzi do przewlekłej niedomogi - za małego wydzielania filmu łzowego, albo łyzy zbyt szybko parują, tymczasem powierzchnia oka musi być nawilżona” - wyjaśniła. „Jeżeli wydzielanie łez i ich rozprowadzanie jest prawidłowe i nie mamy nadmiernego parowania, bardzo ważna jest właściwa dieta - uboga w tłuszcze będzie skutkowałą również ubogim w tłuszcze filmem łzowym i szybszym parowaniem. Dlatego zaleca się pacjentom z suchym okiem spożywanie większej ilości kwasów omega 3, czyli najlepiej ryb, a także przyjmowanie preparatów z kwasami omega 3, w cyklach kilkumiesięcznych” - powiedziała prof. Mrukwa - Kominek.

Osoby zmagające się z zespołem suchego oka powinny stosować krople nawilżające, tzw. sztuczne łyzy. Na rynku jest ponad 50 produkowanych w oparciu o różne składniki, w aptekach są też specjalne żełe, a preparaty te można kupić bez recepty. Okulistka radzi jednak kontakt ze specjalistą.

„Przestrzegam przed samoleczeniem, warto skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza powinni to zrobić pacjenci noszący soczewki kontaktowe. Pacjent nie jest w stanie sam właściwie dobrać właściwej dla siebie kombinacji leków, a trzeba też brać pod uwagę inne schorzenia, nie tylko narządu wzroku” - zaznaczyła.

Bezpłatnie i bez recepty możemy sami zadbać o higienę wzrokową - porządnie się wysypiać, nie przesiadywać w zadymionych pomieszczeniach, a pracując na komputerze co pewien czas robić przerwę, spoglądając w odległy punkt.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosc/17328.html>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy