

Warszawa, 24 sierpnia 2020r.

Uczucie piasku pod powiekami po nieprzespanej nocy – jak sobie z tym radzić?

Po nocy nasz organizm powinien być wypoczęty i zregenerowany. A co jeśli mamy za sobą nieprzespaną noc? To oczywiście czasem zdarza się każdemu z nas, kiedy np. za późno położymy się spać albo musimy wstać wczesnym rankiem. Niestety w takich sytuacjach cierpią nasze oczy, ponieważ niedobór snu sprawia, że stają się one bardziej zmęczone, zaczerwienione, przekrwione i wysuszone. Często odczuwamy też wtedy „uczucie piasku pod powiekami”. Są to dolegliwości związane z zespołem suchego oka. Co możemy zrobić, by nasze oczy mogły się odpowiednio regenerować i jak radzić sobie z zespołem suchego oka?

Zespół suchego oka – jak go rozpoznać?

Zespół suchego oka to schorzenie polegające na zaburzeniu wytwarzania łez, które prowadzi do niedostatecznego nawilżenia gałki ocznej. Do najpopularniejszych objawów, które mogą sygnalizować problem należą: zmęczenie, zaczerwienienie, pieczenie i suchość oczu, uczucie obecności piasku pod powiekami, a nawet nadmierne łzawienie. Przyczyn pojawienia się zespołu suchego oka może być wiele. Najczęściej dotyczy on osób, które często i długotrwale oglądają telewizję, pracują przy komputerze lub korzystają z innych urządzeń elektronicznych, emitujących światło niebieskie. Większe ryzyko dotyczy również osób przebywających często w pomieszczeniach klimatyzowanych, noszących soczewki korekcyjne, a nawet przyjmujących niektóre leki (m.in. antyhistaminowe czy tabletki antykoncepcyjne).

Wyeliminowanie lub ograniczenie objawów suchego oka, które przeszkadzają nam w codziennym funkcjonowaniu jest możliwe, jeżeli będziemy stosować się do określonych zasad, m.in.:

- **Ogranicz korzystanie z urządzeń elektronicznych** – statystycznie telewizję oglądamy 4 godziny i 17 minut, a z Internetu korzystamy ponad 6 godzin dziennie!³ Oczywiście nie zawsze jesteśmy w stanie zminimalizować czas przebywania przy komputerze m.in. z powodu konieczności wykonywania obowiązków zawodowych. Możemy jednak starać się rzadziej sięgać np. po telefon i nie oglądać seriali bezpośrednio przed snem.
- **Nie zapominaj o przerwie** – wykonywanie obowiązków służbowych przy komputerze nie może trwać bez chwili wytchnienia – relaksu potrzebują również nasze oczy. Eksperti rekomendują,

aby co 30 minut przez 30 sekund skupić wzrok na czymś, co znajduje się w odległości min. 30 metrów. W ten sposób zapewnimy im odpoczynek, a my również chętniej powrócimy do pracy.

- **Regularnie nawilżaj oczy** – każdy z nas wyposażony został w naturalne narzędzie do nawilżania gałek ocznych – mruganie. Niestety, w wielu przypadkach (np. w czasie skupienia podczas pracy) minimalizujemy tę czynność – nawet do zaledwie kilku mrugnięć w ciągu minuty. Często jednak okazuje się, że samo mruganie to za mało, dlatego zawsze warto mieć przy sobie krople nawilżające (np. Hyal-Drop multi). Wówczas, kiedy poczujemy, że pojawiają się objawy związane z zespołem suchego oka, będziemy mogli w szybki sposób zapewnić naszym oczom odpowiednią dawkę „sztucznych łez”.
- **Zadbaj o swój sen** – oczy do właściwej regeneracji potrzebują nawet 8 godzin snu. Jeżeli regularnie śpimy np. jedynie 4-5 godzin, wówczas oczy zdecydowanie szybciej się męczą w ciągu dnia i nie są w stanie odpocząć. Dlatego często uczucie piasku pod powiekami (jeden z objawów zespołu suchego oka) pojawia się bezpośrednio po przebudzeniu, a nierzadko towarzyszy też w ciągu całego dnia.

Pamiętajmy, że oczy potrzebują odpowiedniej dawki odpoczynku. To istotne nie tylko w okresie wakacyjnym, ponieważ wzrok ze względu na dużą liczbę bodźców męczy się każdego dnia. Stosowanie prostych zasad nie wymaga od nas wielu wyrzeczeń, a oczy na pewno to docenią.

Bibliografia:

1. Materiały wewnętrzne
2. www.mp.pl/pacjent/okulistyka/chorobyoczu/chorobyspojowki/86727,zespol-suchego-oka
3. ¹<https://www.wirtualnemedica.pl/artukul/widzowie-linearnej-telewizji-sie-starzeja-mlodzi-odchodza-do-serwisow-vod>

Hyal Drop® multi



Wyrób medyczny Hyal-Drop® multi zapewnia natychmiastowe nawilżenie i odświeżenie oczu, dobrze sprawdzając się w środowiskach dla nich nieprzyjaznych (np. w suchych, klimatyzowanych pomieszczeniach czy podczas długotrwałej pracy przy komputerze).

Produkt Hyal-Drop® multi to klarowny roztwór kropli do oczu, nie zawiera środków konserwujących.

Produkt Hyal-Drop® multi zawiera naturalny polimer, kwas hialuronowy (w postaci hialuronianu sodu), który występuje w strukturach zdrowego oka ludzkiego oraz w naturalnym filmie łzowym. Produkt Hyal-Drop® multi można stosować w celu nawilżania i zwilżania miękkich i twardych soczewek kontaktowych podczas noszenia, co znacznie poprawia komfort ich stosowania w trakcie całego dnia.