

[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 łzy. Na rynku jest ponad 50 produkowanych w oparciu o różne składniki, w aptekach są też specjalne żele, 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/aktualnosci/17328.html>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy