

### [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>

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



23-06-2026

## **Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej**

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## **Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią**

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## **Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny**

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## **Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne**

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## **Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego**

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## **Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii**

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## **Przyjemnych snów życzy anestezjolog**

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

## [Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

### **Partnerzy**