

[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](#)

Mruganie ma znaczenie

Ból oka, uczucie suchości czy światłowstręt - to wszystko może być objawem zespołu suchego oka. Z dolegliwością tą zmagają się coraz więcej osób. Do jej powstawania przyczynia się m.in. klimatyzacja, przegrzewanie pomieszczeń, czy rzadkie mruganie przed ekranami komputerów czy smartfonów.

Zespół suchego to choroba powierzchni oka, polegająca na zaburzeniach filmu łzowego. Objawia się zazwyczaj światłowstrętem, kłuciem czy bólem oka oraz uczuciem suchości - mówi PAP prof. Zofia Michalewska z Kliniki Okulistycznej „Jasne Błonia” w Łodzi.

Ekspertka podkreśla, że nasze łzy składają się nie tylko z warstwy wodnej, ale również z warstwy lipidowej oraz mucynowej. Każda z tych warstw u różnych osób może ulegać pewnym zaburzeniom, które mogą powodować różne objawy. To nie tylko światłowstręt czy ból oka, ale czasami paradoksalnie wręcz łzawienie.

„Wiele osób, które zgłaszają się do okulisty z łzawieniem, ma do zdiagnozowania zespół suchego oka, a łzawienie wynika z faktu, że łez produkujemy w nadmiarze, żeby zrekompensować niedobór którejś z tych warstw” - dodaje prof. Michalewska.

Jest cały szereg czynników środowiskowych powodujących zespół suchego oka: od przegrzanych pomieszczeń zimą, po klimatyzację latem. Dochodzi do tego także rzadkie mruganie przed ekranami komputerów, telewizorów czy smartfonów. Ale przyczyną zespołu suchego oka mogą być również choroby autoimmunologiczne, choroby reumatyczne czy cały szereg zaburzeń hormonalnych naszego organizmu.

„Zespół suchego oka dotyczy także większości pacjentów, którzy w przeszłości byli poddani operacjom okulistycznym tj. witrektomii, operacji zaćmy, czy laserowej korekcji wad wzroku” - dodaje prof. Michalewska.

Jak podkreśla, jeżeli zespół suchego oka jest prawidłowo zdiagnozowany i leczony, to można z nim - w większym lub mniejszym komforcie - przeżyć resztę życia. Jeżeli jednak leczenia nie podejmiemy odpowiednio szybko, może on prowadzić nawet do ciężkich uszkodzeń rogówki.

A jak chronić się przed zespołem suchego oka? Przede wszystkim powinniśmy pamiętać o mruganiu siedząc przed ekranami komputerów czy telewizorów, a także unikać klimatyzowanych pomieszczeń. Ale to nie zawsze jest możliwe. Wtedy należy używać kropli nawilżających, które są skutecznym postępowaniem w przypadku większości osób. Dodatkowo wskazana jest dieta bogata w kwasy omega.

Niestety u części pacjentów, którzy nie radzą sobie z takimi zwykłymi sposobami suplementacji, konieczna jest wizyta lekarska, profesjonalna diagnostyka i bardziej zaawansowane formy leczenia.

„Tutaj możliwości jest bardzo dużo. Przede wszystkim są w tej chwili dostępne badania, które definiują nam dokładnie, która część naszego filmu łzowego jest uszkodzona i pozwalają nam spersonalizować leczenie” - dodaje prof. Michalewska.

Jak podkreśla ekspertka, w bardziej zaawansowanych postaciach zespołu suchego oka można dyskutować o lekach dostępnych na receptę oraz o zabiegach. Do tych ostatnich można zaliczyć m.in. włożenie pacjentowi zwykłych zatyczek do dróg łzowych.

„Jest to zabieg całkowicie bezbolesny wykonywany podczas zwykłej wizyty u okulisty. Nie wymaga on pobytu w szpitalu ani żadnych ograniczeń ze strony pacjenta. Są również dostępne zabiegi na suche oko, które polegają na rozgrzewaniu, czy też zabieg e-EYE - czyli przezskórna stymulacja gruczołów Meiboma, które to zabiegi na jakiś czas, a czasami na trwałe, mogą złagodzić te dolegliwości” - dodała prof. Zofia Michalewska.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29009.html>



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

[W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

[Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...](#)

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy