



Раздражённые глаза.

Неприятное ощущение в глазах проявляется в следующем:

- ❖ ощущение «песка» в глазах;
- ❖ зуд;
- ❖ жжение;
- ❖ покраснение;
- ❖ усиленное слезотечение.

Облегчению сухого глаза помогает горячий компресс. Компресс надо накладывать на глаза 2 раза в день.

Как делать компресс:

- ❖ вскипятить воду и дать ей остыть так, чтобы вода была горячая, но не обжигала;
- ❖ увлажнить чистые ватные диски и положить их на закрытые глаза на 5 минут;
- ❖ компресс будет эффективней, если его сделать из цветков календулы, что придаст слёзной плёнке естественный жировой слой и стимулирует работу Мейбомиевой железы.

При зуде глаз и около глаз не использовать горячие компрессы, а предпочитать охлаждающие компрессы.

Другие средства, помогающие раздражённым глазам:

- ❖ увлажняющие глазные капли без консервантов (продаются в аптеке без рецепта);
- ❖ витамины для глаз (продаются в аптеке без рецепта).

Раздражённым глазам поможет также:

- ❖ избегать нахождение рядом с включенными вентиляторами и нагнетателями воздуха
- ❖ носить солнцезащитные очки

Руководство составлено: Хирургическая клиника,
глазной врач амбулаторной хирургии Аннели Кахуск,
февраль 2014