

## ÄRRITATUD SILMAD

### Ebamugavustunne silmades avaldub:

- ❖ liivatera tundena silmas;
- ❖ sügelusena;
- ❖ kipitusena;
- ❖ punetusena;
- ❖ liigse pisaravooluna.

Silmade kuivustunde leevendamiseks sobib kuum mähis. Mähis asetada silmadele 2 korda päevas.

### Mähise valmistamine:

- ❖ keeta vesi ning lasta keedetud veel jahtuda nii, et see oleks soe, kuid ei kõrvetaks;
- ❖ niisutada puhtad vatipadjad vees ning asetada kinnistele silmalaugudele 5 minutiks;
- ❖ mähis on efektiivsem, kui seda teha saialilleõitest teega, mis annab pisarakile loomuliku rasvakihi ja ergutab Meibomi näärmete tööd.

Silmade ja nende ümbruse liigse sügeluse korral vältida sooje kompresse ning eelistada hoopis jahutavaid kompresse.

### Muud vahendid abiks ärritatud silmadele:

- ❖ säilitusainete vabad niisutavad silmatilgad (saadaval apteegis käsimüügis);
- ❖ silmavitamiinid (saadaval apteegis käsimüügis).

### Ärritatud silmadele on abiks ka, kui:

- ❖ vältida puhurite ja ventilaatorite juures istumist;
- ❖ kanda ereda päikese korral päikeseprille.

Koostatud: Kirurgiikliinik, silmaarst dr Anneli Kahusk, veebruar 2014

Ajakohastatud: Kirurgiikliinik, dr Siret Säre, aprill 2021