

המלצות להמשך טיפול בעין יבשה לשימור הטיפול הרפואי שהומלץ ע"י ד"ר קפלן:

שינה: מומלץ לישון 7-8 שעות במהלך היממה. כיסויי עיניים יכולים לעזור בהגנה על עיניך, במיוחד אם הנך ישן עם עיניים שאינן סגורות במלואן או שינה עם מאוורר.



הידרציה: שתייה מרובה חשובה לבריאות הכללית שלך ולשיפור תפקוד מערכת הדמעות. מומלץ לצרוך 7-8 כוסות מים ביום.



צריכה של אומגה 3: מומלץ לצרוך אומגה 3 כחלק מהתפריט היומי. זוהי חומצה שומנית החיונית לתפקוד תקין של מערכת הדמעות. אצל נשים בגיל המעבר - יש לשקול טיפול הורמונלי (חלופי Hormone Replacement Therapy).



היגיינת עפעפיים: מומלץ לנקות את העפעפיים ו"לחפוף" את הריסים בעזרת שמפו המיועד לניקוי העפעפיים והריסים. לא מומלץ להשתמש בשמפו תינוקות או בכל תכשיר אחר הממיס את השומנים החשובים לדוק הדמעות. אם משתמשים במסכות חימום, מומלץ להשתמש בהן לפני השטיפה.



טיפול במחלות רקע עיניות.
טיפול במחלות רקע כלליות כגון סוכרת.



חשוב להרכיב משקפיים בהתאם לבדיקה עדכנית (רחוק / קרוב / מולטיפוקל). יש להפחית את תדירות השימוש בעדשות מגע.



שימוש בדמעות מלאכותיות ללא חומרים משמרים יתן הקלה שמנית בסימפטומים. ניתן להשתמש בהן גם בזמן הרכבת עדשות מגע.



שימוש במפזרי לחות: שימוש בהם במשרד, בבית, בנסיעות וליד המיטה מהווה עזר משמעותי להקלה בסימפטומים.



במידה והנך בוהה שעות רבות במסך מחשב / סמארטפון וכו' יש להקפיד להרכיב משקפיים מתאימים, לכוון את המסך בזווית הנכונה, לנסות לא לבהות אלא למצמץ כמה פעמים ברצף לעיתים קרובות.



יש להימנע מ:



עישון סיגריות



אלרגניים סביבתיים כגון: אבק וחיות.



בהייה ממושכת במסך ללא מצמוץ

למידע נוסף אנא שאלו את הצוות והתעניינו בטיפול החדשניים הניתנים במרכז לטיפול בעין יבשה.