



Nega vek

Navodila za gretje, masažo in čiščenje vek pri vnetju

KAJ JE BLEFARITIS?

BLEFARITIS je vnetje roba vek. Pogosteje se pojavlja pri starejših in je običajno kronično.

Vzrok blefaritisa so lahko zamašene žleze v vekah, obloge ob trepalnicah, okužbe, suho oko ali alergije.

KAKO GA ZDRAVIMO?

Najbolj učinkovit ukrep pri zdravljenju blefaritisa je NEGA VEK. Zgolj z umivanjem obraza namreč oblog na vekah ne odstranimo, zato moramo veke očistiti posebej.

Nega vek vključuje tople obkladke oziroma gretje vek, masažo robov vek in čiščenje vek. Izvajati jo moramo redno in daljši čas, enkrat do dvakrat na dan, saj se po prekinitvi izvajanja nege težave pogosto ponovijo.



Za čiščenje vek **ne priporočamo kamiličnih pripravkov**, saj lahko povzročijo preobčutljivostne reakcije in dodatno vnetje.

KAKO IZVAJAMO NEGO VEK?

1. korak: GRETJE

Z gretjem zmeščamo zasušene obloge na trepalnicah in oljne izločke v izvodilih žlez.

KAKO? Brisačo namočite v toplo vodo in jo položite čez zaprte oči za **vsaj 5 minut**.



Za gretje lahko uporabite tudi **grelne blazinice**, napolnjene z gelom.

Pri **zdravljenju ječmena** raje uporabite suhe ali rahlo vlažne tople obkladke.



2. korak: MASAŽA VEK

Z nežnim masiranjem vek nato iz zamašenih žlez iztisnemo zmeščane oljne izločke.

KAKO? Zaprite oko in s kazalcem nežno pritisnite na sredino veke ter masirajte proti robu trepalnic z gibi v navpični smeri čez celotno veko od notranjega do zunanjega očesnega kotička.

Masaža vek



3. korak: ČIŠČENJE VEK

KAKO? Za čiščenje vek uporabite temu namenjen čistilni robček, ki ste ga ovili okrog kazalca, ali vlažno vatirano paličico, namočeno v vodo.

Spodnje veko nežno potegnite s prstom navzdol, tako da rob veke odmaknete od očesa, rob zgornje veke pa rahlo povlecite s prstom navzgor. S čistilnim robčkom ali vatirano paličico nežno, a temeljito podrgnite in očistite robove vek, kjer izraščajo trepalnice. Vek ne čistite po notranji strani, kjer se dotikajo očesa.

Čiščenje robov vek s čistilnim robčkom



Čiščenje robov vek z vatirano paličico



Če vam je zdravnik priporočil pripravke z oljem čajevca, jih uporabljajte pri zaprtih očeh. Po 30–60 sekundah lahko veke sperete s toplo čisto vodo, pri čemer naj bodo oči zaprte.

Glede na izrazitost vnetja vam bo očesni zdravnik morda svetoval tudi **zdravljenje z zdravili**. Predpiše vam lahko:

- antibiotično mazilo ali kapljice;
- protivnetne kapljice (kortikosteroidi, ciklosporin);
- umetne solze.

Kapljice ali mazilo za oči uporabite šele PO OPRAVLJENI NEGI VEK in po navodilih oftalmologa.



Ker je vnetje vek pogosto **kronično stanje**, tudi po prenehanju dajanja zdravil v oči še naprej redno izvajajte nego vek, saj se sicer **lahko težave ponovijo**.

KDAJ JE PRIPOROČLJIVA NEGA VEK?

Nega vek je priporočljiva pri vnetju vek, za katerega so značilne:

- pordeli robovi vek;
- luskaste obloge na trepalnicah;
- zamašena izvodila žlez na vekah;
- pordele oči;
- pogosto solzenje;
- pogosto mežikanje;
- občutek suhih oči;
- občutek peska v očeh;
- srbečica;
- pogostejši ječmeni.

