

POMÓC!

ZASA MI OPUCHLI OČI!

UŽ STE TO MOŽNO ZAŽILI. RÁNO VSTANETE A ČLOVEKA, KTORÝ SA NA VÁS POZERÁ ZO ZRKADLA, NEPOZNÁTE. NAJMÄ VIEČKA MÁTE EVIDENTNE AKOBY CUDZIE: TMAVŠIE A URČITE SPUCHNUTEJŠIE, NEŽ VČERA. PREČO?

Opuchnuté viečka trápia kadekoho. Pokiaľ sa vám to stane občas, asi to nie je žiadna tragédia. Pokiaľ mávate oči opuchnuté často a pravidelne, mali by ste problém riešiť a najmä pátrať po príčine spolu s odborníkom. My sme sa pýtali MUDr. Daniely Balcovej z Kliniky Envy.

Prečo teda viečka opúchajú?

Opuch viečok spôsobuje predovšetkým hromadenie tekutiny v určitej časti tkaniva viečok a následne to spôsobí viditeľný prejav, opuch. Môže sa

MUDr.
DANIELA
BALCOVÁ

*Klinika
Envy*



prejaviť len na hornom viečku, alebo len na dolnom, na jednom oku alebo na oboch. Druhou príčinou zmien viečok býva strata elasticity kože vekom, prípadne metabolickými poruchami, čo môže imitovať opuchy viečok a formovať takzvané kruhy pod očami. Príčinu však možno hľadať aj za zvýšeným hromadením tukového tkaniva, ktoré môže rovnako vytvárať dojem opuchu.

Sú opuchnuté viečka signálom nejakého ochorenia?

Áno, ale opuch nemusí byť spôsobený len ochorením oka. Tým sa stáva opuch očí multi odborovou diferenciálnou diagnostikou. Môže však poukazovať len na nesprávnu korekciu okuliarov, poruchy spánku či nevhodnú životosprávu.

Akého lekára treba vyhľadať?

Niekedy vieme aj sami určiť, ak vidíme opuch viečka a začervenanie, že najskôr očného. Ale ak sa opuch očí opakuje, prípadne ho sprevádzajú aj iné symptómy, odporúčam navštíviť obvodného lekára. Tam na základe anamnestických otázok - odkedy vám

oči opuchajú, či opuch sprevádzajú bolesti, či trvajú permanentne, či odpuchnú v priebehu dňa, alebo môžu byť dôsledkom chronických ochorení, ktorými trpíte - a základných vyšetrení, ako krvný tlak, posluš pacienta, prítomnosť aj iných opuchov, napríklad na nohách, laboratórne vyšetrenia krvi, moču - vieme dospieť k diagnóze, a tým aj k liečbe. Najčastejšou príčinou opuchov v okolí očí býva ochorenie obličiek, ktoré sa často zistí už v rozbehnutých štádiách, potom aj ochorenia štítnej žľazy, pečene, ale nie sú vylúčené ani iné dôvody, a preto s opuchmi viečok odporúčam vyšetrenie u lekára.

S akými chorobami súvisí a opuchy očí?

Opuch očí môže súvisieť s ochoreniami štruktúr oka, ako je zápal žliazok oka, napríklad ľudovo nazývané ochorenia podľa druhu zapálených žliazok jačmeň alebo vlčie zrno,

prípadne zápal celého viečka, spojiviek, slzných žliaz, glaukom (zvýšený vnútro-očný tlak), nádory oka, trauma, zápaly a nádory dutín nosa, trombóza kavernózných sínusov, prípadne spolu s inými príznakmi môže poukazovať aj na niektoré neurologické ochorenia.

Opuchy však môžu byť sprievodným znakom napríklad pri alergiách na rôzne lokálne používané prípravky na okolie očí, prípadne na viečka, priamo kontaktná alergia na očné tiene, tlak očnej ceruzky, alebo rôzne spreje, peľ, prach, dokonca aj na alkohol či potraviny... Na vine môžu byť aj kontaktné šošovky, angioneurotický edém, ochorenie srdca, pečene, obličiek, strata bielkovín nespôsobená ochoreniami obličiek a pečene (napríklad ochorenia tráviaceho traktu, popáleniny), ochorenia štítnej žľazy, užitie určitých liekov, poruchy spánku, syndróm hornej dutej žily. Opuchy v okolí očí sa môžu objaviť aj pri infekčnej mononukleóze, nadužívaní psychofarmák, nedostatku

niektorých vitamínov, napríklad A, B2... Lekár pri vyšetrení musí brať do úvahy i menej vzácne ochorenia a syndrómy (kombinácia viacerých príznakov), opuch môže byť aj vrodený, alebo je iba súčasťou tehotenstva či nadmernej únavy.

Ako zistím príčinu?

Po diagnóze radšej pátrajte spolu s lekárom. Príčinou môže byť choroba, ale aj zlý životný štýl. Vždy je potrebné identifikovať príčinu, lebo lokálna liečba, ako napríklad obklady, môže zamaskovať aj závažné ochorenie.

Kedy viečka opúchajú najviac?

Podľa druhu ochorenia sú časté opuchy, ktoré trvajú súvisle niekoľko dní. Ranné opuchy očí môžu u žien poukazovať aj na hormonálny dysbalans, na prehýrenú noc, veľa alkoholu, fajčenia, ale aj choroby obličiek... Napríklad pri bolestiach hlavy cluster headache nie je takáto väzba na časť dňa. ➔

DOPRAJTE SI ZDRAVIE NA TANIERI

MÁTE POCIT, ŽE SA ZDRAVO STRAVUJETE, NO NAPRIEK TOMU VÁS TRÁPIA ZAŽÍVACIE ŤAŽKOSTI? SKÚŠATE JEDNU DIÉTU ZA DRUHOU, NO RUCIČKA NA VÁHE STÁLE NEKLESÁ? MOŽNO AJ VY PATRÍTE K VYSOKÉMU PERCENTU ĽUDÍ, KTORÉ TRÁPI POTRAVINOVÁ INTOLERANCIA, ČI DOKONCA ALERGIA. TÁTO NOVODOBÁ CIVILIZAČNÁ DIAGNÓZA MÁ TOTIŽ NAPRIEK NEOBMEDZENÉMU PRÍSUNU INFORMÁCIÍ O (NE) ZDRAVÝCH POTRAVINÁCH STÚPAJÚCU KRIVKU.

Spojenie „potravinová intolerancia“ sa začína skloňovať vo všetkých pádoch. Čo sa však za touto civilizačnou diagnózou ukrýva? „Potravinová intolerancia nastáva, ak má telo problémy s určitými druhmi potravín alebo niektorých látok obsiahnutých v potravinách. Príznaky môžu trvať niekoľko hodín, dokonca aj do ďalšieho dňa a niekedy aj dlhšie. Problémom potravinovej intolerancie je jej ťažká rozpoznateľnosť. Často trvá veľmi dlho, než človek zistí, aké jedlo mu práve robí ťažkosti. Môže totiž ísť nielen o samotné potraviny, ale tiež o rôzne konzervanty,“ vysvetľuje MUDr. Daniela Balcová, špecialista v odbore

vnútorné lekárstvo a vedúca lekárka oddelenia optimálnej výživy a regulácie hmotnosti Kliniky Envy v Košiciach.

Podľa slov odborníčky MUDr. Balcovej patria medzi najčastejšie prejavy potravinovej intolerancie akné, hnačka, astma, bolesti hlavy, migrény, bronchitída, celiakia, depresia, gastritída, hyperaktivita, chronický únavový syndróm, stavy úzkosti, nadváha, nadúvanie, neplodnosť, nespavosť, potenie, oslabená imunita, porucha pozornosti, problémy s váhou, zápcha, svrbenie kože, zadržiavanie vody v tele, zápal kĺbov. Ak sa teda u vás objavujú tieto symptómy, je čas podstúpiť: **TESTY POTRAVINOVEJ**

INTOLERANCIE.

Tieto špeciálne testy odhalia potraviny alebo látky v potravinách, s ktorými má telo problém, a ktoré sa prejavujú v podobe nežiaducich intolerantných príznakov. Momentálne sú na Klinike Envy dostupné tri druhy testov na potravinové intolerancie: Test na 22 potravín, na 44 potravín a na 200+ potravín. A od okamihu, keď budete v ruke držať výsledky testov, si už budete na tanieri servírovať len zdravie.

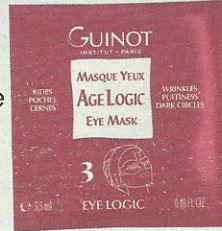


www.envyklinika.sk, www.vedakrasy.sk
repcia@envyclinic.sk
kontakt: 0911 671 666, 055/ 676 1666



MASKA SOS

Omladzuje očného okolie, eliminuje vrásky, redukuje opuchy a vačky, potláča tmavé kruhy, 38 €, Guinot



OKAMŽITE ROZJASŇI

Redukuje opuchy a tmavé kruhy, vypína a osviežuje očné okolie, 15 ml, 39 €, Guinot



DVOJFÁZOVÝ ODLIČOVAČ

Spoločne znižuje opuch očí, ochabnutosť pokožky a detoxikuje. Na citlivé oči aj kontaktné šošovky, 100 ml, 24 €, Guinot



OBMEDZUJE OPUCHY

Krém odbúrava látky zodpovedné za tmavé kruhy pod očami, obmedzuje tvorbu podočných opuchlín, spevňuje drobné steny ciev, čím zabraňuje ich praskaniu, 30 ml, 27,92 €, SynCare



AKTÍVNE PERLY

Inovatívna technológia perál stimuluje obnovu buniek. Výsledkom je redukcia jemných liniek a vrások, zlepšenie kontúr a vypnutá pleť, 30 ml, 16 €, Nivea



SÉRUM NA PRUŽNOSŤ

Sérum s kyselinou hyalurónovou a B5 na dehydrovanú jemnú pleť v okolí očí, ktorá stratila pružnosť, upravuje zadržiavanie vody, 30 ml, 53 €, Renlive



➔ Čo najviac ovplyvňuje opuchy? Vek, strava, pitný režim, životný štýl...

Rozdelila by som to na režimové príčiny: strava, alkohol, stres, únava, ponocovanie, životný štýl a na ochorenia: obličky, štítna žľaza, alergie a ďalšie. V každej dekáde sú najčastejšie iné príčiny.

V akom veku oči najviac opúchajú?

Dnes nie je až tak jednoznačne

vyhranená veková súvislosť. Ale v mladšom veku ide skôr o režim a alergie, vo vyššom veku viac o chronické ochorenia. Dnes však aj deti aj mladí dospelí môžu dospieť do chronických ochorení, preto by som opuchy očí, hlavne ak sa opakujú nepodceňovala u nikoho.

Aké je riešenie?

Najskôr treba odstrániť príčinu, pretože každá lokálna liečba môže byť neúčinná. Kým sa na ňu príde, pomôžu prechodne studené obklady, napríklad

z kamilkového alebo nechtíkového čaju či chladené gélové okuliare. Dostupné je väčšie množstvo krémov na opuchy očí, vhodné je obmedzenie príliš slaných jedál, ako sú minerálky, syry, mäsové výrobky, instantné polievky... Odporúčam dostatok spánku, nefajčiť, nepožívať nadmerne alkohol. Všetky tieto návrhy na samoliečbu však nemusia byť efektívne, ak sa skrýva za tým ochorenie, preto pri recidíve odporúčam návštevu obvodného lekára. Prevenciou sú aj pravidelné preventívne prehliadky, ktoré zachytia chronické ochorenia ešte pred ich prejavením.