KOTIOPTIKOT OY

- Kuivasilmäisyys
- Yleisimmät silmäsairaudet ja niiden tunnusmerkit: kaihi, glaukooma, makulan rappeuma
- Kuinka usein näkö olisi syytä tarkistuttaa?

Näön huoltamisesta ja kotiin tuotavasta optikkopalvelusta kertomassa optometristi Merita Lehto ja Janika Ohlsbom

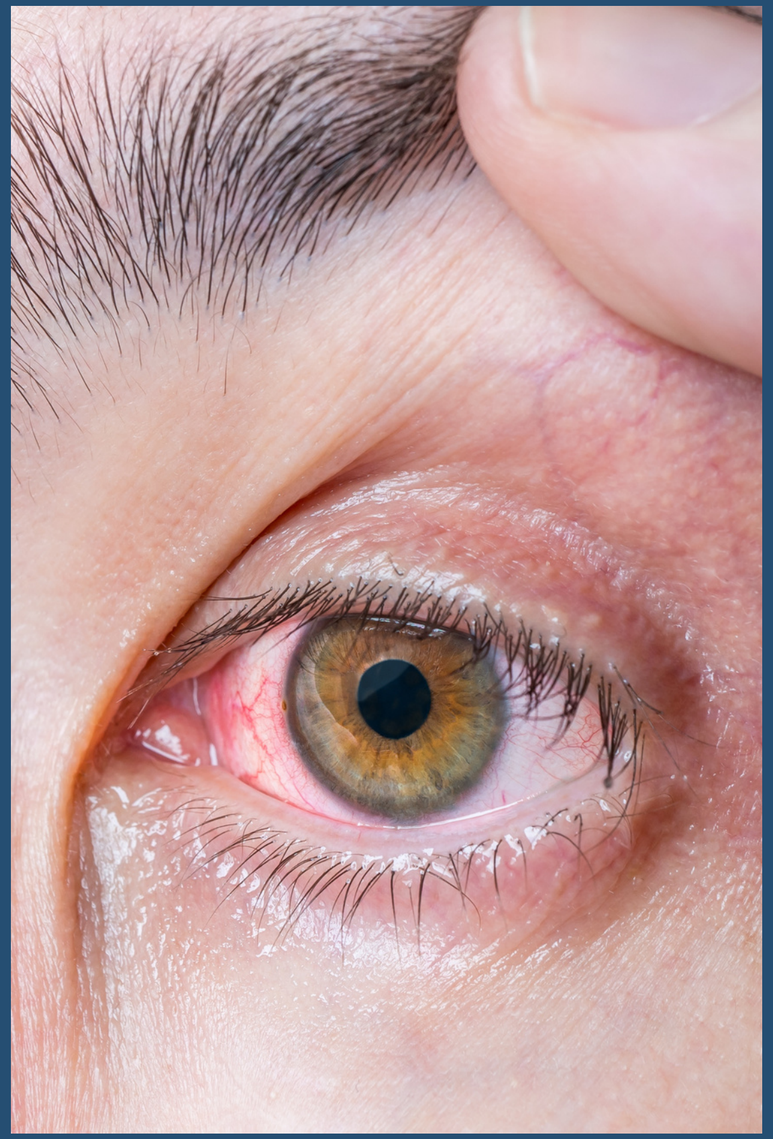
Kuivasilmäisyys

OIREITA:
-NÄÖNTARKKUUDEN VAIHTELU
-SILMIEN KUTINA
-SILMIEN KIRVELY
-SILMIEN VUOTAMINEN
-SILMIEN PUNOITUS

KUIVASILMÄISYYDEN SYITÄ

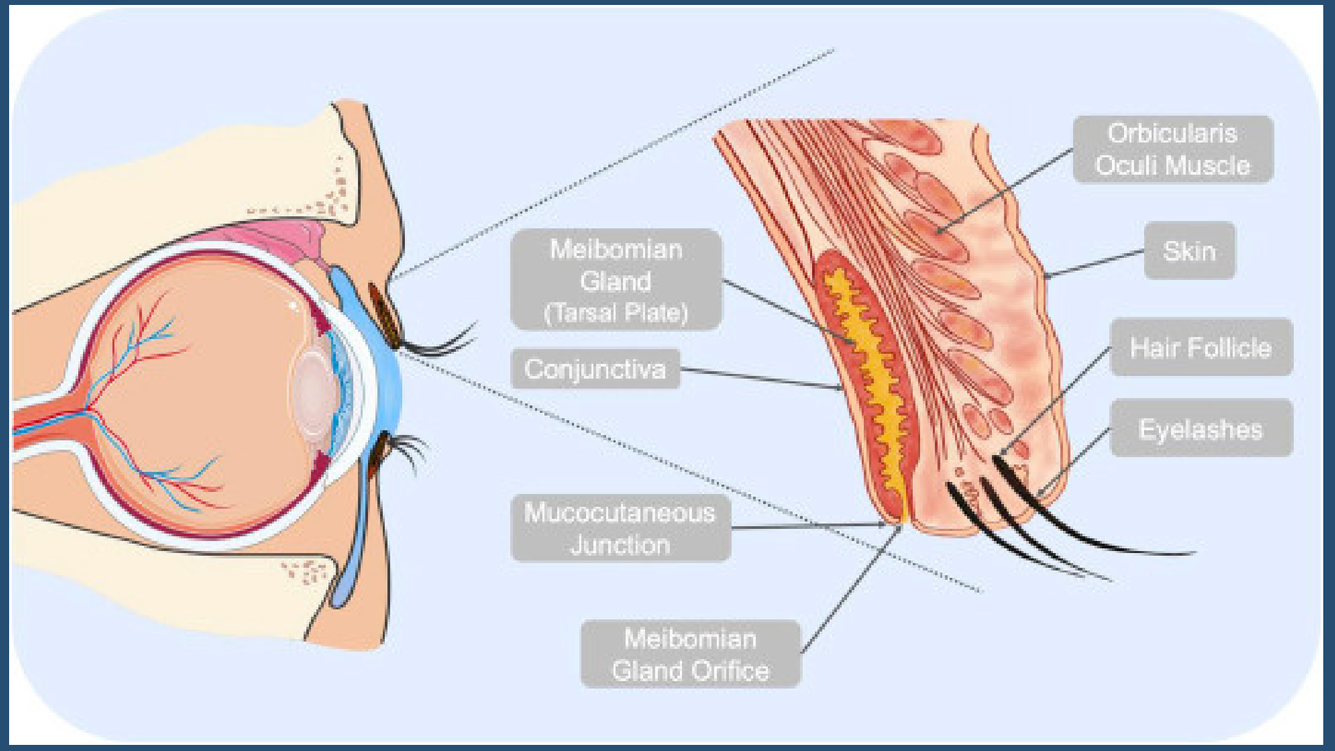
- Kyynelnesteen erittymisen ongelmat, aiheuttajana esimerkiksi yleissairaus tai lääkitys

- Ympäristöstä johtuvat syyt
  - voimakas ilmastointi
  - kuiva huoneilma
  - ruuduilla vietetty aika (räpyttelytiheys harvenee)



Luomireunojen ongelma

- meibomian rauhasten vajaatoiminta
- Rasva-aines kyynelnesteessä riittämätöntä, jolloin kyynelneste haihtuu pois



Kuivan silmän hoito

Kostutustipat säännöllisesti ja tarpeeksi usein

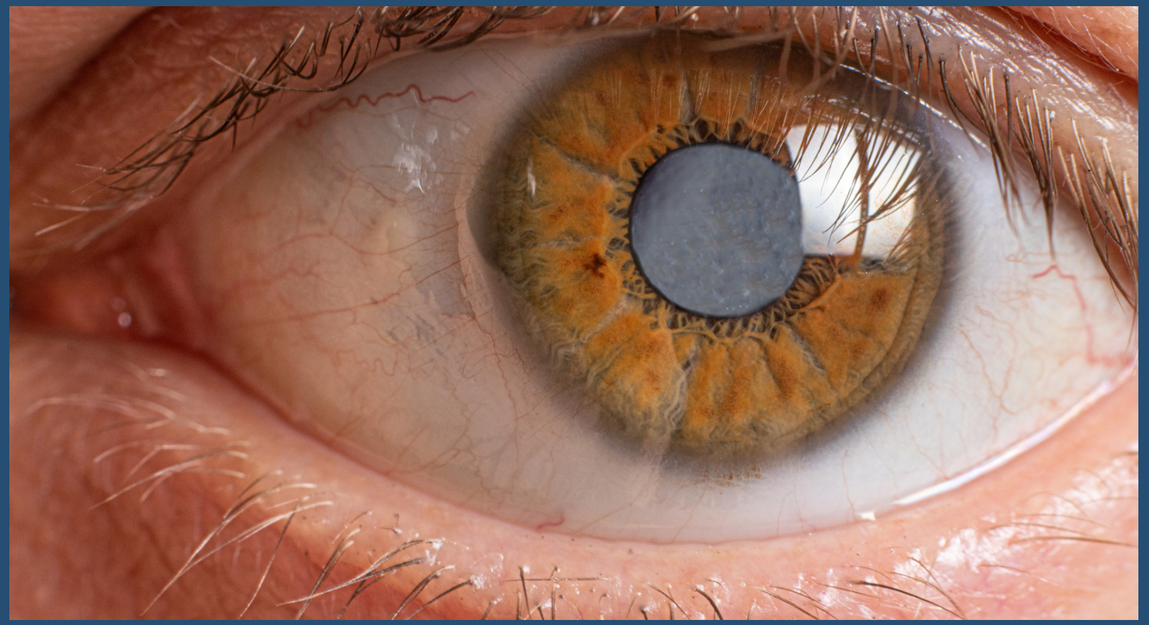
- Vähintään 3x päivässä 3 viikon ajan, vaikka kuivan silmän oire katoaisi jo aiemmin

Luomireunojen hoito

- Vanulapulla ja lämpimällä vedellä ripsirajan pyyhkiminen aamuin illoin
- karstaiseen ja punoitavaan luomireunaan Blephaclean -puhdistusliinat aamuin illoin 2 viikon ajan

Luomireunan lämpöhoito

- aseta lämmin pyyhe tai geelityyny silmille 5minuutin ajaksi



Kaihi

SILMÄN LINSSI ELI MYKIÖ SAMENTUU

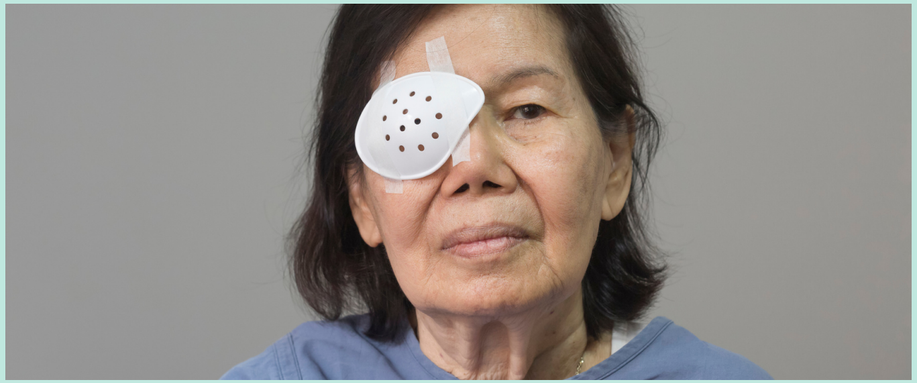
- SAMENEMINEN JOHTUU MYKIÖN AINEENVAIHDUNNASTA JA ON OSA NORMAALIA IKÄÄNTYMISTÄ
- SILMÄÄN KOHDISTUNUT TAPATURMA , KORTISONILÄÄKITYS TAI VOIMAKAS MIINUSTAITTEISUUS VOI AIKAISTAA KAIHEN KEHITTYMISTÄ

KAIHI SUMENTAA JA KELLASTAA NÄKÖÄ

HOITAMATON KAIHI HÄMÄRTÄÄ NÄÖN KOKONAAN

KAIHI HOIDETAAN AINA LEIKKAUKSELLA

LINKKI, KAIHI JA NÄKÖHAVAINTO



Kaihileikkaukseen pääsee tietyillä kriteereillä julkisen terveydenhuollon kautta

Kaihileikkaukset suoritetaan erityissairaanhoidossa, johon täytyy saada lähete joko yleis- tai silmälääkäriltä

Leikkauskriteeri: Näöntarkkuus paremmassa silmässä <0.5 ja huonommassa <0.3

Kaihileikkaus kestää vain muutaman kymmentä minuuttia ja siinä ei nukuteta.

Leikkauksessa samentuneen mykiön tilalle vaihdetaan keinomykiö.
Kaihileikkaus on kivuton.

Glaukooma

NÄKÖHERMON SAIRAUS

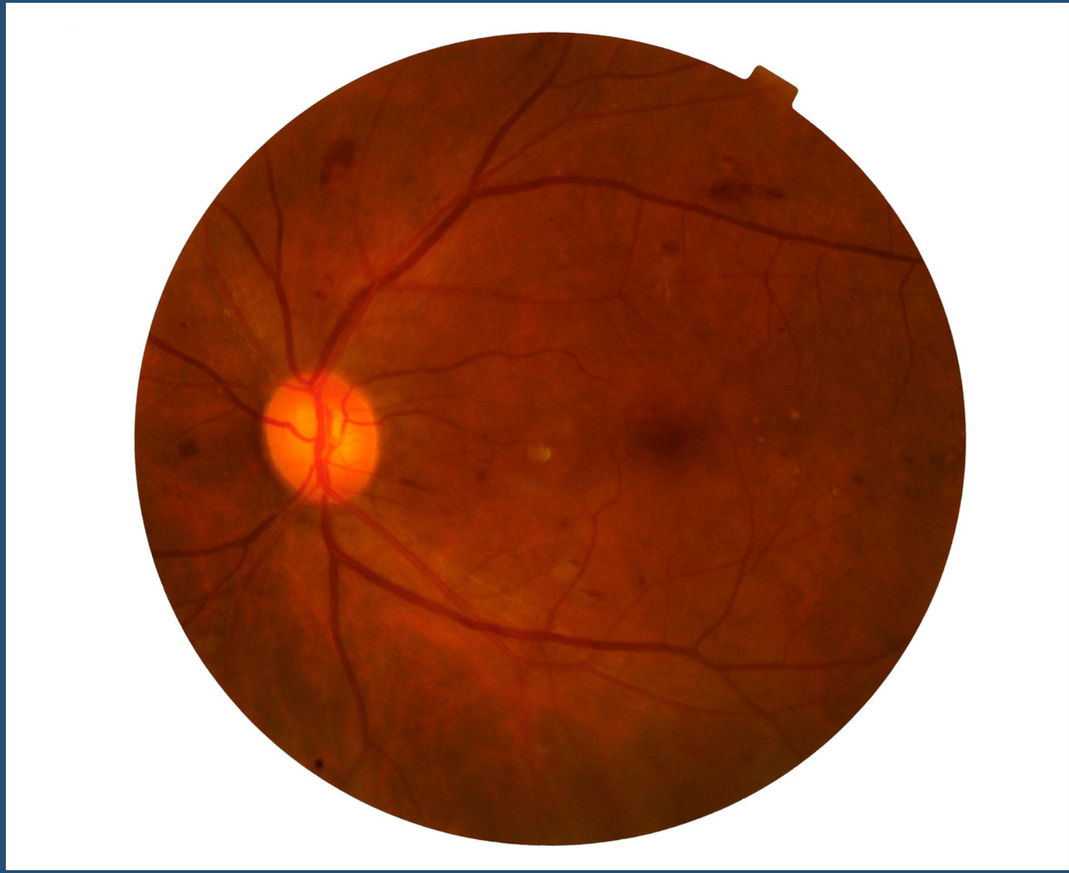
AIHEUTTAA NÄKÖKENTTÄPUUTOKSIA JA NÄKÖKENTÄN KAPENEMISTA

USEIN PITKÄÄN OIREETON, EI AIHEUTA KIPUA YLEENSÄ

- POIKKEUKSENA AHDASKULMAGLAUKOOMAKOHTAUS, JOSSA SILMÄNPAINE KOHOAA NOPEASTI HYVIN KORKEAKSI

ALTISTAVIA TEKIJÖITÄ:

- KOHONNUT SILMÄNPAINE
- KORKEA MIINUSTAITTEISUUS
- SUKURASITE
- IKÄ



LINKKI VIDEOON GLAUKOOMA JA NÄKÖHAVAINTO

..

Makulan rappeuma

VERKKOKALVON SAIRAUS

OIREITA:

-NÄÖNTARKKUUDEN ALENEMINEN

-KATSOTTAVIEN KOHTEIDEN VÄÄRISTYMINEN

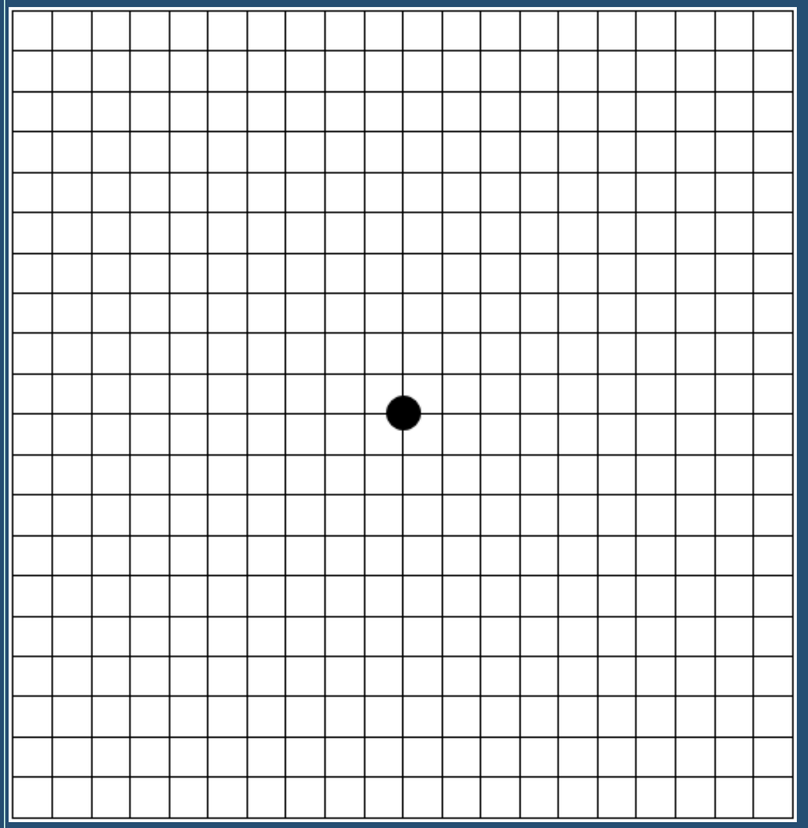
LINKKI:
VIDEO, AMD JA NÄKÖHAVAINTO

KAHTA ERI TYYPPIÄ

1. KUIVAA RAPPEUMAA
2. NESTEISTÄ RAPPEUMAA

- KUIVA AIHEUTTAA LIEVEMPÄÄ OIREHDINTAA JA ETENEE HITAAMMIN
- SYY: AINEENVAIHDUNNALLISEN KUONA-AINEEN KERTYMINEN TARKAN NÄKEMISEN ALUEELLE JA VALOA AISTIVIEN SOLUJEN TOIMINNAN HEIKKENEMINEN
- KOSTEASSA RAPPEUMASSA SILMÄNPOHJAN VERISUONET KASVAVAT HAITALLISESTI JA ALKAVAT TIHKUA NESTETTÄ YMPÄRISTÖÖNSÄ

Makulan rappeuman hoito



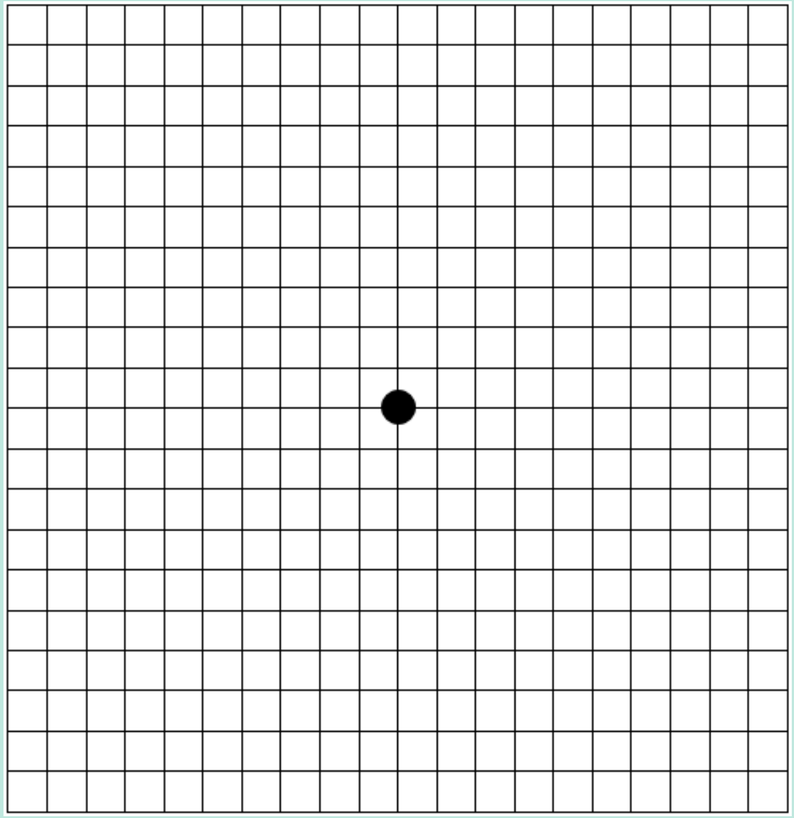
Kuivan rappeumaa ei varsinaisesti hoideta

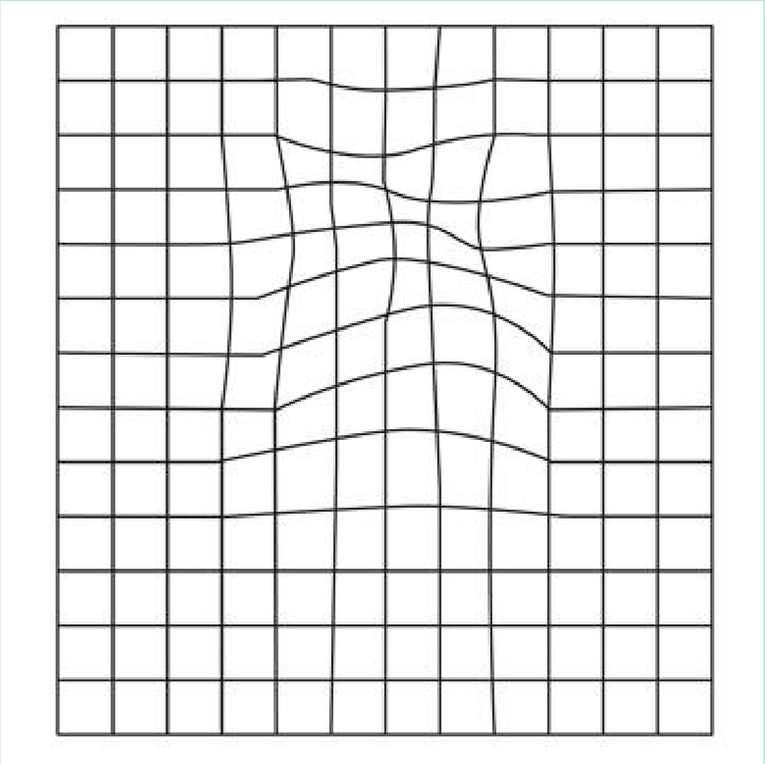
- seuranta silmälääkärillä 1-2 vuoden välein
- terveelliset elämäntavat
- omaseuranta Amslerin kartan avulla

Kostean rappeuman hoito

- lasiaisinjektio, verisuonten kasvutekijöiden estäjiä
- harvinaisempi foodynaaminen hoito (verteporfiini+laser)
- säännöllinen kontrollointi OCT-kuvauksin

Amslerin kartan normaali näkymä vs vääristymiä Amslerin kartassa





Kuinka usein näkö kannattaa tutkia?

Optikolla 1-2 vuoden välein tai heti, jos huomaat muutoksia näössä

Silmälääkärillä hänen määrittämän ohjeen mukaisesti

- Jos et ole varma, kuinka usein sinun kannattaisi käydä silmälääkärillä, voit myös kysyä optikolta neuvoa
- Jos et ole koskaan käynyt silmälääkärissä, 50-v rutiinitutkimus on hyvä tehdä
- Jos sinulla on sukurasitetta tai riskitekijöitä, rutiinitutkimus aiemmin (40v)

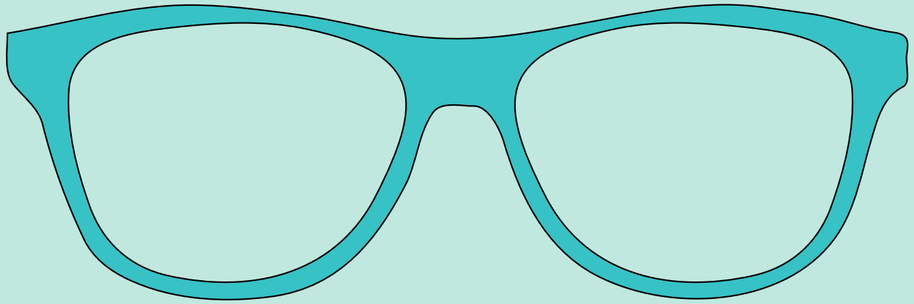
Silmälaseista

- linssityypit
- silmälasien hoito

YKSITEHOISET SILMÄLASIT=

KAUKOLASIT
LUKULASIT
SOITTOLASIT

--> SILMÄLASI ON MITOITETTU TOIMIMAAN ERINOMAISESTI YHDELLE TIETYLLE ETÄISYYDELLE



MONITEHOLASIT=
NÄKEE SEKÄ KAUAS ETTÄ LÄHELLE

- LÄHIN NÄHTÄVÄ ETÄISYYS MÄÄRITELLÄÄN NÄÖNTUTKIMUKSESSA

- SUMEITA ALUEITA REUNOILLA, NS KATVEALUEITA

- EI OLE OLEMASSA MONITEHOA, JOSSA EI OLISI KATVEALUETTA
- AINA, KUN SAMASSA LINSSISSÄ ON RAJATTOMASTI ERI VOIMAKKUUKSIA, MUODOSTUU LINSSIN REUNOILLE REUNAVÄÄRISTYMIÄ

- MITÄ SUUREMPI KAUKO- JA LÄHINÄÖN VÄLINEN ERO ON, SITÄ ENEMMÄN ON VÄÄRISTYMIÄ

SYVÄTERÄVÄT LINSSIT

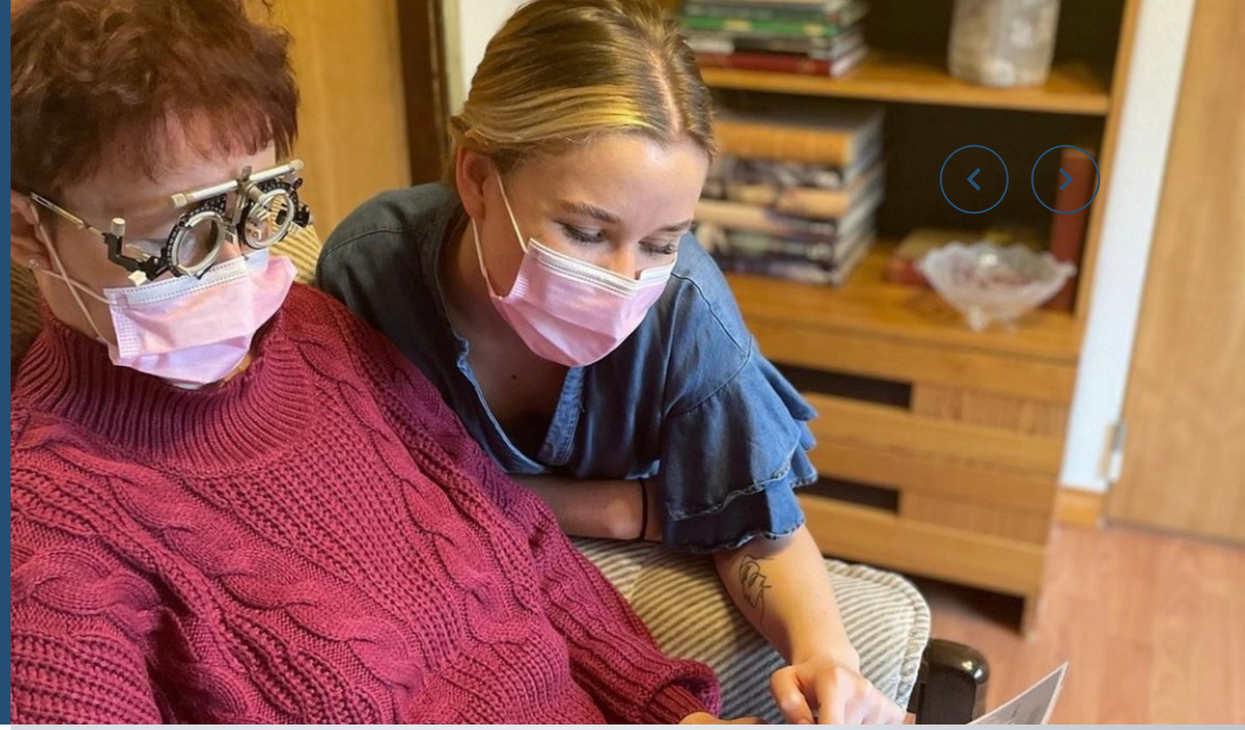
- LINSSISSÄ VAIN LIEVÄ MONITEHOISUUS, JOLLOIN SUMENTUMA-ALUEITA ON VÄHEMMÄN
- YLI 60-VUOTIAILLA MONITEHOISSA KAUKO- JA LÄHIALUEEN VÄLINEN ERO ON TYYPILLISESTI 2.5D , KUN TAAS SYVÄTERÄVÄSSÄ LINSSITYYPISSÄ KÄYTETÄÄN USEIN EROA 0.75D TAI 1.25D
- SYVÄTERÄVÄN NÄKÖALUEET MÄÄRITELLÄÄN NÄÖNTUTKIMUKSESSA
-
- TYYPILLISIÄ KÄYTTÖTAPOJA: TIETOKONEELLE, NEULOMISEEN, NIKKAROINTIIN

SILMÄLASIEN HOITO JA PUHDISTUS

- VARO LÄMPÖÄ PINNOITETTUJEN SILMÄLASIEN KANSSA. ESIM UUNI, ASTIANPESUKONE, TAKKA
- PESE SILMÄLASIT PÄIVITTÄIN NIILLE TARKOITETULLA PUHDISTUSAINEELLA TAI TARPEEKSI LAIMEALLA TISKIAINEELLA
- TISKIAINEEN KÄYTTÄJILLE: VESI-SAIPPUASEOKSEN PITÄÄ OLLA TODELLA MIETOA
- HIERO PUHDISTUSAINETTA LINSSIN ETU- SEKÄ TAKAPINTAAN SORMIN, HUUHTELE , KUIVAA JA KIILLOTA MIKROKUITULIINALLA

KOTIOPTIKOT – optikko kotiin

- NÄKÖTILANTEEN JA TARPEEN KARTOITUS, HUOLELLINEN ANAMNEESI
- NÄÖNTUTKIMUS
- SILMÄNPAINEMITTAUS
- SILMÄNPOHJAKUVAUS (LISÄMAKSULLINEN)
- KARSASTUSMITTAUKSET, MIKÄLI VIITTEITÄ
- KUIVAN SILMÄN ARVIOINTI



- YHTEENVETO TUTKIMUKSESTA
  - SUOSITUS UUSISTA LASEISTA
  - SUOSITUS SILMÄLÄÄKÄRIIN
  - TODETAAN, ETTÄ KAIKKI AJAN TASALLA
- MAHDOLLISUUS OSTAA SILMÄLASIT VALIKOIMASTAMME

Kotioptikot – tiimi

Merita Lehto

Optometristi

Janika Ohlsbom

Optometristi

Meidät tavoittaa

INFO@KOTIOPTIKOT.COM

P. 044 9835 118

WWW.KOTIOPTIKOT.COM

FACEBOOKISSA JA INSTAGRAMISSA
@KOTIOPTIKOT