



### Higiena powiek

Higiena powiek stymuluje i utrzymuje funkcję gruczołów Meiboma, które produkują warstwę lipidową łez. Jest to codzienna rutyna, która nie tylko zmniejsza dyskomfort oczu, ale także optymalizuje i przedłuża efekty zabiegów, takich jak IPL.

#### Kroki:

- **Ogrzewaj** powieki przez 8 do 15 minut za pomocą maski grzewczej USB
- **Mrugaj** mocno 3 do 5 razy pod maską od 6 minuty
- **Czyść** powieki nawilżającymi chusteczkami



Dowiedz się więcej

TUTORIAL



#### Notatki lekarza

### Korzystanie z ekranów

Nadmierne korzystanie z ekranów może przyczynić się do wysuszenia powierzchni oka, ponieważ patrząc na nie, mrugamy około 5 razy rzadziej.

#### Porady:

- **Ogranicz czas** spędzany przed ekranami
- **Pamiętaj o ćwiczeniach mrugania** i rób przerwy
- **Ustaw się tak, aby nie było odbić światła na ekranie**, ekran powinien być umieszczony niżej niż twoje oczy
- **Jeśli odczuwasz zmęczenie oczu**, możesz zdecydować się na okulary z soczewkami odpornymi na niebieskie światło i przyjąć zasadę 20-20-20: co 20 minut patrz w dal na 20 sekund w odległości 20 stóp ( $\approx 6$  metrów)



Dowiedz się więcej

ARTYKUŁ



#### Notatki lekarza

## □ Reedukacja mrugania

Mruganie pobudza gruczoły Meiboma i rozprowadza łzy, aby nawilżyć powierzchnię oka. Zazwyczaj mrugamy co 4 sekundy, a każde mrugnięcie musi być kompletne, to znaczy, że obie powieki muszą się stykać. Ćwiczenia mrugania są najlepszym sposobem na utrzymanie stymulacji gruczołów Meiboma przez cały dzień.

### Kroki:

- **Zamknij oczy** na 3 sekundy
- **Zaciśnij powieki** na 3 sekundy
- **Otwórz oczy** na 3 sekundy
- **Powtórz sekwencję** 5 razy z rzędu, kilka razy dziennie



Dowiedz się więcej

TUTORIAL



### Notatki lekarza

## □ Makijaż

Makijaż może negatywnie wpływać na kondycję oczu. Niewłaściwe nałożenie może zablokować gruczoły Meiboma, powodując ich nieprawidłowe funkcjonowanie. Ponadto obecność makijażu we łzach może powodować uczucie pieczenia.

### Porady:

- **Wybieraj wysokiej jakości kosmetyki** odpowiednie dla wrażliwych oczu
- **Nie używaj kredki do oczu na błonach śluzowych** (wewnętrzne powieki)
- Nakładaj tusz do rzęs **tylko na końcówki rzęs**
- **Zamiast tego używaj kremowego cienia do powiek**
- **Zmywaj makijaż przed pójściem spać za pomocą środka czyszczącego bez konserwantów i substancji zapachowych**
- **Unikaj makijażu trwałego i półtrwałego** (nie używaj przedłużanych rzęs ani sztucznych rzęs)



Dowiedz się więcej

ARTYKUŁ



### Notatki lekarza

Aby mieć pewność, że te zabiegi będą skuteczne, nie zapomnij włączyć ich do swojej codziennej rutyny.

**Inne czynniki, które mogą prowadzić do suchości oczu:**

Klimatyzacja/ogrzewanie, odżywianie/nawodnienie, soczewki kontaktowe, czynniki środowiskowe itp.