

# SILMÄLUOMIHYGIENIA ON TÄRKEÄÄ

Luomireunojen Meibomin rauhasista erittyvät lipidit ovat tärkeä osa kyynelnestettä. Ne voitelevat ja kostuttavat silmää, mutta liikaeritys ja ihosta irtoava hilse voivat tukkia rauhaset. Seurauksena voi olla blefariitti eli luomitulehdus. Se on etenkin kuivasilmäisillä tyypillinen vaiva. Läkällä aiheuttajana on usein Demodex-punkki (tyypillinen yli 70-vuotiailla).

Perushoitona on hyvä silmäluomihygienia. Päivittäiseen hoitoon kuuluvat lämpö, hieronta ja puhdistus.



## 1 LÄMPÖ

Silmien kovettunut karsta tulee aluksi lämmittää. Käytä **Blepha EyeBag**-silmämaskia 5–10 minuuttia aamuin illoin kaksi viikkoa ja sen jälkeen 3–4 krt/vk. Vaihtoehtoisesti voit käyttää **Blephasteam**-lämmityslaseja.

## 2 HIERONTA

Irrottaaksesi eritteen ja karstan sekä avataksesi mahdolliset rauhaset, hiero varovasti puhtain sormin yläluomia ylhäältä alaspäin ja alaluomia ylöspäin kohti luomireunaa.

## 3 PUHDISTUS

Poista irronnut erite ja karsta ja puhdista varovasti myös ripsien tyvet koskettamatta silmää. **Blephaclean**-puhdistuspyyhkeet kosteuttavat silmiä ja sisältävät ainesosia, jotka vähentävät karstan syntymistä. Käytä puhdistuspyyhkeitä 2 x vrk kolme viikkoa, jonka jälkeen voit vaihtoehtoisesti käyttää **Blephagel**-tai **Blephasol Duo**-valmisteita kerran vuorokaudessa.

Jos blefariitin aiheuttajana on Demodex-punkki, käytä puhdistamiseen ensin **Blephademodex**-puhdistuspyyhkeitä.



CE

### BLEPHACLEAN

Steriilit puhdistuspyyhkeet  
Kuivasilmäisyyden ja silmäluomitulehduksen akuutin vaiheen hoitoon 2 x vrk, 3 viikon ajan.

Sinulle sopivin valmiste



### BLEPHAGEL

Riittoisa puhdistusgeeli  
Kuivasilmäisyyden ja silmäluomitulehduksen hoitoon akuutin vaiheen jälkeen 1 x vrk.

Sinulle sopivin valmiste



### BLEPHASOL DUO

Misellaarinen puhdistusneste  
Kuivasilmäisyyden ja silmäluomitulehduksen hoitoon akuutin vaiheen jälkeen 1 x vrk.

Sinulle sopivin valmiste



CE

### BLEPHADEMODOX

Steriilit puhdistuspyyhkeet  
Demodex-punkin aiheuttaman silmäluomitulehduksen hoitoon 1–2 x vrk, 30 vuorokautta.

Sinulle sopivin valmiste



CE

### BLEPHA EYEBAG

Lämmitettävä silmämaski  
Silmälääkärien kehittämä maski silmien lämpöhoitoon.

Sinulle sopivin valmiste



UUTUUS

### BLEPHADERM

Steriili hoitovoide  
Silmänympärysihon ja silmäluomien kosteuteen ja hoitoon.

Sinulle sopivin valmiste