

A SZEM EGÉSZ- SÉGE

KISOKOS

2025

1 2 3 4 5 6 7 8 9

L E F O D P C T

F D P L T C E O

P E Z O L C F T D



Láss
tisztán!

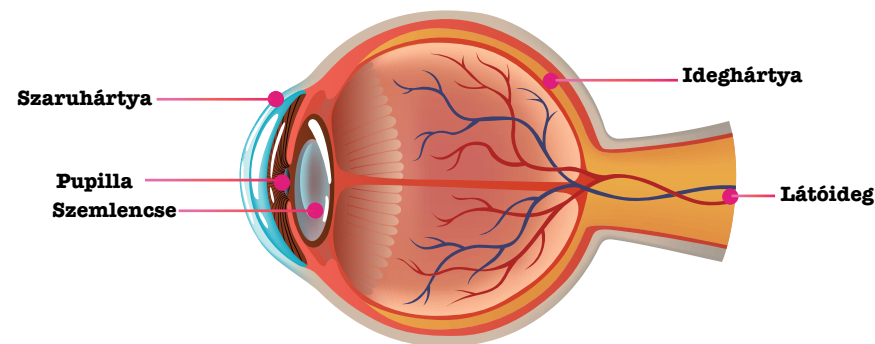


A SZEM az egyik legértékesebb érzékszervünk

Belegondoltál már? A látásunkon keresztül jutunk hozzá a világból érkező információk nagy részéhez – amikor nap mint nap olvasunk, közlekedünk, dolgozunk, szórakozunk, a szeretteinkkel vagyunk. El sem tudjuk képzelni az életünket nélküle! Az évek múlása, a környezeti hatások és a modern életmód azonban számos kihívás elé állítja szemünk egészségét.



Jó hír: sokat tehetünk a látásunkért! **Néhány apró szokás, pár tudatos döntés és a rendszeres pihenő is rengeteget számít.** Ebben a kisokosban végignézzük, hogyan működik a szemünk, mik a leggyakoribb problémák, milyen vitaminok és szokások segítenek, és mikor kell szakemberhez fordulni. Segítünk, hogy sokáig megőrizhesd a szemed egészségét!



- **Szaruhártya (cornea):** beengedi a fényt
- **Pupilla:** szabályozza a bejutó fényt
- **Szemlencse:** fókuszál, hogy élesen lássunk
- **Ideghártya (retina):** feldolgozza a kapott információt
- **Látóideg:** továbbítja a képet az agyba

Összefoglalva: a szemünk begyűjti a fényt, éles képpé alakítja, az agyunk pedig „lefordítja” és értelmezi azt, amit látunk. Csodálatosan kitalált összjáték, ugye?

ÍGY MŰKÖDIK A SZEMÜNK



Amikor porszem kerül
a gépezetbe – és a
MEGOLDÁSOK

A szemünk sokféle kihívással találkozik a mindennapokban. Néhány gond velünk született, és van, amit a modern életmód vagy az öregedés hoz magával. Íme, a leggyakoribbak dióhéjban:

Szemszárazság

• Ilyenkor a szem nem termel elég könnyet, ezért égő és szúró érzést, homályos látást, fényérzékenységet tapasztalhatunk, a szem pedig kivörösödhet, viszkethet. Számos oka lehet, például a környezeti hatások, bizonyos gyógyszerek vagy betegségek és természetesen a túlzott monitorhasználat.

✓ A cél, hogy nedvesen tartsuk a szemet: segíthet a gyakoribb pislogás, a szünetek a monitor előtt és a párásabb levegő. A szemcseppek, műkönnyek közül válasszunk tartósítószer-menteset, és keressük a magasabb nátrium-hialuronát tartalmút, amely hosszabb ideig fenntartja a nedvességet.



Rövid- és távollátás

• Rövidlátás (myopia): a közeli dolgokat élesen látjuk, ám a távoliak elmosódnak.

• Távollátás (hypermetropia): a távoli dolgok tiszták, de közelre homályosan látunk.

✓ Mindkettő szemüveggel, kontaktlencsével vagy lézeres műtéttel korrigálható.



vizolS GONDOLJ A SZEMEDRE!



Orvostechnikai eszköz

ENYHE
szemszárazságra

SÚLYOS
szemszárazságra

SZEMFELSZÍN
sérülésre

LIPIDRÉTEG
helyreállítására

TARTÓSÍTÓSZER-
MENTES

TERMÉSZETES
HATÓANYAG

HÜTÉS NÉLKÜL
ELTARTHATÓ

6 HÓNAPIG ELTARTHATÓ
FELBONTÁS UTÁN

Forgalmazza: Penta Pharma Zrt.
2161 Csomád, József A. u. 73.

* KONTAKT-
LENCSEVEL

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

Szemtengelyferdülés (asztigmia)

• Amikor a szaruhártya vagy a szemlencse nem tökéletesen gömbölyű, inkább tojás alakú. Ez torz képet okozhat, a vonalak elmosódnak vagy görbének tűnnek.

✓ Szintén jól javítható szemüveggel vagy kontaktlencsével.



Kötőhártya-gyulladás

• Gyakran vírusos vagy bakteriális fertőzés okozza, de allergiás reakciók vagy irritáló anyagok is kiválthatják. Tünetei: vörös, viszkető, váladékozó szem.

✓ Az orvos antibiotikum-tartalmú szemcseppet vagy antihisztamint ír fel.



Hályogok

• **Zöldhályog:** a szem belső nyomása emelkedik, károsítja a látóideget, hosszú távon látótérkiesést okozhat.

• **Szürkehályog:** a szemlencse elszürkül, homályos lesz a látás, mintha állandó ködön át néznénk.

✓ A zöldhályog tünetei gyógyszerrel vagy lézeres eljárással enyhíthetők, komolyabb esetben a műtét is szóba jöhet. A szürkehályog műtéttel jól gyógyítható.



Mikor forduljunk ORVOSHOZ?

Ne bagatellizáljuk el a szemünket és látásunkat érintő kellemetlen tüneteket: ha a panaszok az otthoni kezelés után sem múlnak, ne várjuk meg, míg a mindennapi életminőségünket is komolyan befolyásolják. Mielőbb keressük fel háziorvosunkat vagy a szakorvosi rendelőt a megfelelő kezelésért! Az időben felismert gond sokszor jól kezelhető, gyógyítható.

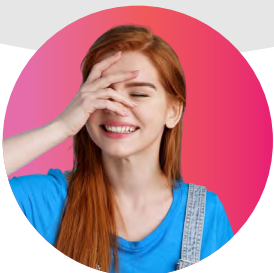
MILYEN GYAKRAN ÉRDEMES?

- Gyereknek 1 évesen, majd óvoda- és iskolakezdéskor,
- fiatal felnőtteknek 2 évente,
- 40 év felettieknek vagy rizikócsoportba tartozóknak (pl. cukorbetegnek, szemüvegeseeknek) pedig évente.

Éppen ezért rendszeresen vegyünk részt szűrővizsgálatokon is, ellenőriztessük a látásunkat és szemünk egészségét!



HASZNOS Tippek



Szemtorna és pihentetés

A folyamatos közeli fókusz – például olvasás vagy monitorhasználat – könnyen kifárasztja a szemet. Érde-
mes beiktatni a 20-20-20 szabályt: 20 percenként nézz 20 másodpercig 20 láb (kb. 6 méter) távolságra. Emellett pislogj sokat, hogy a szem-
felszín nedves maradjon.



Ideális fényviszonyok

A túl erős fény és a félhomály egyaránt megerőltető. Ideális, ha a fény oldalról érkezik, és természetes fény mellett használunk kiegészítő, meleg fényű lámpát. Ha lehet, érdemes visszavenni a monitor kékfényéből is, illetve kékfényszűrő szemüveget használni.

MIT TEHETÜNK A SZEMÜNKÉRT nap mint nap?

Néhány apró szokással sokat
tehetünk szemünk egészségéért.
Lássuk csak!



Átgondolt monitor- használat

Ha sokat dolgozunk képernyő előtt, állítsuk be úgy a moni-
tort, hogy a szem vonalánál valamivel lejjebb legyen, így kevésbé szárad ki a szemünk. Ne legyen túl apró a betűméret, és ha lehet, kerüljük a túl erős kontrasztot (például a vakítóan fehér háttérrel sötét szobában). A rendszeres szünetek itt is aranyat érnek.



UV-védelem

Az UV-sugárzás hosszú távon fokozza a szürkehályog és más szembetegségek kockázatát. Ezért egy jó minőségű, UV-szűrős napszemüveg valójában egészségvédő eszköz – télen napsütésben vagy a vízparton ugyanúgy szükséges, mint nyáron.

Szembarát étkezés

A megfelelő táplálkozással, ásványianyag- és vitaminbevitellel is sokat tehetünk szemünk jóllétéért.

- **A-vitamin** » létfontosságú a retina egészségéhez és a jó éjszakai látáshoz
- **C-vitamin** » segít a szabadgyökök elleni védekezésben, erősíti az érfalakat
- **E-vitamin** » antioxidáns, védi a szem sejtjeit
- **Lutein és zeaxantin** » védik a retinát és a szemlencsét, pl. szűrik a káros kékfényt
- **Omega-3 zsírsavak** » támogatják a könnytermelést, csökkenthetik a száraz szem tüneteit
- **Folyadék** » a megfelelő hidratáltság segít nedvesen tartani a szemet
- **Étrend-kiegészítők** » ha táplálkozással nem tudunk bevinni elég ásványi anyagot és vitamint, illetve ha életkorunk, életmódunk vagy szemünk állapota indokolja, a patikában megtaláljuk a luteint, cinket és szembarát vitaminokat tartalmazó készítményeket.

BÉRES

A normál látás fenntartásáért*

20 mg lutein
20 mg cink

Komplex készítmény
7 hatóanyag



Napi 1 db
filmtabletta

*Az A-vitamin, valamint a B₂-vitamin (riboflavin) hozzájárul a normál látás fenntartásához.

A Béres Szemerő Forte filmtabletta étrend-kiegészítő készítmény. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt.,
1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4., www.beres.hu

BÉRES A nevünket adjuk az egészséghez

Szembarát bevásárlólista

- ✓ Sárgarépa, sütőtök, édesburgonya (A-vitamin)
- ✓ Spenót, kelkáposzta, brokkoli (lutein, zeaxantin)
- ✓ Paprika, paradicsom, kivi, narancs, eper (C-vitamin)
- ✓ Áfonya, fekete ribizli (antioxidánsok)
- ✓ Tojás (lutein, zeaxantin, A-vitamin)
- ✓ Lazac, makréla, szardínia, tonhal (omega-3 zsírsavak)
- ✓ Mandula, dió, napraforgómag, lenmag (E-vitamin, omega-3)
- ✓ Víz, cukormentes gyógytea (hidratáltság)

3+1 izgalmas tény, amit lehet, hogy nem tudtál a szemről

- 1. A szem az egyik leggyorsabban gyógyuló szervünk:** akár 48 órán belül eltűnhetnek a kisebb sérülései.
 - 2. Villámgyors fókuszváltás:** a szem képes tizedmásodpercek alatt átállni egy közeli és egy távoli tárgy megfigyelése között.
 - 3. 3 féle könnyünk van:** a szemet folyton nedvesen tartó bazális könnyek, a külső irritációra megjelenő reflexkönnyek és az érzelmeink hatására előtörő könnyek.
- +1 Egyedi szemlenyomat:** az ujjlenyomathoz hasonlóan az íriszünk mintázata is teljesen egyedi, így biometrikus azonosításra is alkalmas.

VIGYÁZZ
a szemedre,
mert csak egy van
(vagyis kettő)!

A látásunk és szemünk ugyanannyi törődést és odafigyelést igényel, mint bármely más szervünk. A szemünk egészsége komolyan meghatározza mindennapi életünket és életminőségünket – és azonnal feltűnik, ha valami nincs rendben vele.

Éppen ezért érdemes mindennap figyelni rá: adjunk neki pihenőt, óvjuk a napfénytől, tápláljuk vitaminokban gazdag ételekkel, és ne feledkezzünk meg a rendszeres szűrővizsgálatokról sem.

A legtöbb szemprobléma időben felismerve jól kezelhető, megelőzhető vagy lassítható. Ha tehát kicsit jobban odafigyelünk a hétköznapi életben, hosszú éveken át élvezhetjük az éles, tiszta látást.

*Mindig tartsd szem előtt
a szemed egészségét!*

Szakértő segítséggel várunk
a Kulcs Patikákban –
térj be hozzánk,
[írány a patikakereső >>](#)

A Kisokost lektorálta
Dr. Rafai Ramón, a Kulcs Patikák
gyógyszerész szakmai vezetője.

