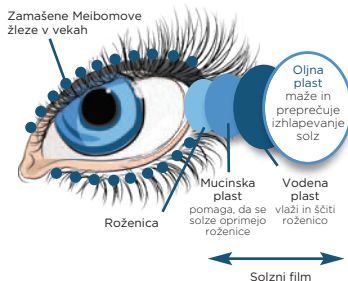


## KAJ JE SUHO OKO?

Sindrom suhega očesa je stanje, ki se pojavi, kadar ni dovolj solz ali pa solze prehitro izhlapijo. Zaradi tega se oko izsuši ter postane vneto in razdraženo (rdeče in oteklo).



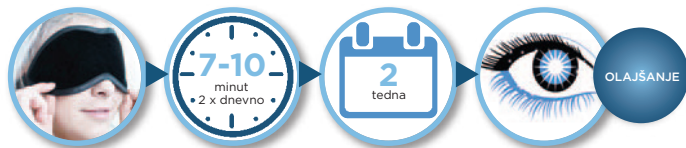
## KAJ JE VNETHJE VEK?

Vnetje vek ali blefaritis prizadene robove vek. To ni resna težava, lahko pa postane neprijetna in dražeča. Vnetje vek je tipično kronično in trdovratno. Običajno sta prizadeti obe očesi.

## KAJ JE NEPRAVILNO DELOVANJE ŽLEZ V VEKAH?

Nepravilno delovanje Meibomovih žlez v vekah je najpogostejša oblika obolenja vek (Meibomian Gland Dysfunction, MGD). V začetku lahko poteka brez simptomov vendar, če ne ukrepamo, povzroči ali poslabša simptome suhega očesa in povzroči vnetje vek. Zaradi zgotovitve olj se Meibomove žleze zamašijo. Kronično zamašene žleze sčasoma ne morejo več izločati olja, kar vodi v trajne spremembe solznega filma in posledično tudi do suhih oči.

## KAKO SI POMAGATI?



Le pravilno sestavljene solze lahko učinkovito vršijo svojo nalogo. Meibomove žleze na robovih vek izločijo tanko plast olja, ki prekrije oko in prepreči čezmerno izhlapevanje solz. Če se olje zgosti in iz naravno gladkega olja nastane gost, maslen izloček, ki zamaši žleze, se olje ne more več izločiti in nastane suho oko.

## ZA HIGIENO VEK SO POTREBNI 3 KORAKI

- 1 Gretje vek:** segrejte svojo protibakterijsko prevezo za oči The Eye Doctor Premium® Sterileyes® in jo uporabite v skladu z navodili za uporabo. Z gretjem vek boste masleno olje stopili, da bo postalo tekoče.
- 2 Masiranje vek:** iztisnite topljeno olje iz žlez tako, da sledite postopku masiranja vek, kot je opisano v navodilih. Z masiranjem vek boste omogočili, da bodo žleze ponovno začele izločati normalno tekoče olje.
- 3 Čiščenje vek:** s sterilnimi čistilnimi robčki ali čistilnim gelom za oči očistite izrastišče trepalnic. To zmanjša kopičenje bakterij, ki lahko povzročijo vnetje.



Sterileyes® je protibakterijski nanos na prevezi, ki klinično dokazano uniči 99,9 % bakterij. Notranja stran preveze je prepojena s patentirano protibakterijsko raztopino, ki je vezana na vlakna v tkanini in zaščiti oči pred škodljivimi bakterijami. Protibakterijski nanos Sterileyes® varuje tkanino pred madeži, podaljšuje življenjsko dobo preveze in zavira mikroorganizme, ki pri razkrajjanju maščobe ustvarjajo neprijeten vonj.



## ZAKAJ POTREBUJETE STERILEYES®?

V nasprotju s splošnim prepričanjem, segrevanje preveze v mikrovalovni pečici ne uniči vseh sevov bakterij, ki se lahko razmnožijo na prevezi. Brez Sterileyes® se lahko v idelanih pogojih, v času 20 minut število bakterij celo podvoji. Preveze proizvajalca The Body Doctor® so unikatne prav v tem, ker vsebujejo Sterileyes®, ki klinično dokazano zavira in uničuje potencialno škodljive bakterije. Tudi ob večkratni uporabi preveze. *Dr. Hilary Jones*

## LASTNOSTI

- + Gretje ali hlajenje predelov okoli oči
- + Protibakterijska zaščita Sterileyes®
- + Večkratna uporaba (365-krat)
- + Segrevanje v mikrovalovni ali navadni pečici
- + Hlajenje v zamrzovalniku
- + Nastavljiv trak za optimalno namestitev okoli glave
- + Odstranljiva pralna prevleka
- + Torbica za shranjevanje

## Vaš idealen partner pri lajšanju očesnih stanj.



Medicinski pripomoček razreda I, registriran pri MHRA in FDA (britanska agencija za nadzor zdravil in medicinskih pripomočkov in ameriška agencija za nadzor hrane in zdravil).

### Proizvajala:

The Eye Doctor Premium® Sterileyes® is produced in the UK by The Body Doctor Ltd, Unit 7, Denby Dale Industrial Estate, Wakefield Road, Denby Dale, Huddersfield. HD8 8QH. [www.the-body-doctor.com](http://www.the-body-doctor.com)

### Zastopa:

Optimed medical d.o.o. Litostrajska cesta 44 c 1000 Ljubljana Slovenija [www.optimed.si](http://www.optimed.si)

© Copyright 2019 The Body Doctor® Ltd. all rights reserved Reference 36A REF

Optimed  
medical



MIKROVALOVKA/PEČICA/ZAMRZOVALNIK

GRELNA & HLADILNA  
PROTIBAKTERIJSKA

PREVEZA  
ZA OČI

## NAVODILA ZA UPORABO

Prosimo, da skrbno preberete navodila za uporabo in jih shranite, da jih boste pri uporabi izdelka lahko ponovno prebrali. Ta navodila niso mišljena kot osnova za načrtovanje poteka zdravljenja, ampak kot splošno vodilo. Specialist za oči ali vaš zdravnik vam lahko nudita strokoven medicinski nasvet in navodila, kako pogosto uporabljati vašo prevezo za oči. Če ste glede uporabe preveze The Eye Doctor Premium® Sterileyes® negotovi, oziroma, če se težave ne umirijo ali celo poslabšajo, se posvetujte s svojim specialistom za oči. Če nosite kontaktne leče, jih pred uporabo preveze The Eye Doctor Premium® Sterileyes® odstranite z oči.

## PRANJE, SHRANJEVANJE

Poiščite diagonalno odprtino na prevleki in odstranite notranjo vrečko. Ročno sperite zunanjo prevleko v topli vodi. Pustite, da se prevleka posuši. Ne uporabljajte detergentov. Notranje vrečke, ki je napolnjena z zrnici ne močite in ne umivajte. Pred vstavitvijo notranje vrečke v prevleko se prepričajte, da je zunanja prevleka res popolnoma suha. Priporočamo, da hranite The Eye Doctor Premium® Sterileyes® v črni mrežasti torbici za potovanje in shranjevanje, da bo medtem, ko je ne uporabljate na varnem, čistem in suhem.

## VARNOSTNI UKREPI

Sčasoma se lastnosti zadrževanja toplote preveze zmanjšujejo. Ko preveza toplote ne zadrži več, jo zamenjajte z novo prevezo The Eye Doctor Premium® Sterileyes®. Ne uporabljajte na poškodovani koži ali koži, ki krvavi. Iz higienskih razlogov je izdelek zasnovan samo za individualno uporabo. Nikoli ne delite svoje preveze The Eye Doctor Premium® Sterileyes® z drugimi uporabniki. Hranite nedosegljivo otrokom. Ne zaužijte vsebine. Lahko vsebuje guma iz lateksa. Izdelek lahko zavržete v običajne gospodinjske odpadke.

## GRETJE S TOPLO PREVEZO

**Suho oko, vnetje robov vek (blefartis), ječmen (halacij), s pridruženimi znaki, kot so občutek peska v očeh, pekoče razdražene in boleče oči.**

### Kako pogosto lahko uporabite grelno prevezo?

Večina uporabnikov opazi ugodne učinke gretja s prevezo The Eye Doctor Premium® Sterileyes® po dveh tednih, pri uporabi dvakrat na dan in izvajanju masaže vek (glejte točko 2. Masiranje vek). Ko težave popustijo, lahko uporabo grelne preveze zmanjšate na enkrat na dan, kasneje pa tudi na nekajkrat na teden. Pogostnost uporabe grelne preveze The Eye Doctor Premium® Sterileyes® prilagajajte skladno z navodili.

## 1. GRETJE VEK

Prevezo The Eye Doctor Premium® Sterileyes® lahko segrejete le, kadar je predhodno ohlajena na sobno temperaturo. Priporočamo, da vašo prevezo The Eye Doctor Premium® Sterileyes® segrejete v mikrovalovni pečici. Prevezo lahko segrejete tudi v običajni pečici. Pred uporabo dobro pretresite notranjo vrečko in učinkovito prerazporedite polnilo BodyBeads® tako da je povsod enakomerno vroča.

### NAVODILA ZA SEGREVANJE V MIKROVALOVNI PEČICI

Odstranite prevleko in poravnano notranjo vrečko položite v čisto posodo primerno za mikrovalovno segrevanje. Če želite, lahko notranjo vrečko segrejete skupaj s prevleko.

Moč	0W do 850W	čas segrevanja	največ 30 sekund
Moč	851W do 1000W	čas segrevanja	največ 15 sekund

(Določeno na podlagi mikrovalovne pečice z vrtečo osnovo in ob delovanju pri polni moči.)

Navodila za segrevanje so prikazana tudi na notranji vrečki The Eye Doctor Premium® Sterileyes®.

### NAVODILA ZA SEGREVANJE V NAVADNI PEČICI

Odstranite prevleko in poravnano notranjo vrečko položite v posodo primerno za pečico. V predhodno ogreti pečici na 150°C, segrevajte 7-10 minut (pri ventilatorskih pečicah na 140°C, oziroma na plinski oznaki 2). Čas segrevanja nastavite glede na učinkovitost pečice. Po segrevanju notranjo vrečko vstavite nazaj v prevleko.

Pred uporabo vedno preverite temperaturo segrete preveze The Eye Doctor Premium® Sterileyes® z notranjo stranjo vašega zapestja. Če imate občutek, da je prevroča, počakajte nekaj minut, da se ohladi. Pri segrevanju lahko postane notranja vrečka rahlo vlažna. Segreto prevezo The Eye Doctor Premium® Sterileyes® namestite na zaprte oči. Prej pa vedno preverite temperaturo z notranjo stranjo vašega zapestja. Pritrdite pas okoli glave in ga prilagodite tako, da vam bo udobno. Naslonite se nazaj in sprostite za 7 do 10 minut.

V primeru pregretja, prevezo The Eye Doctor Premium® Sterileyes® položite na površino odporno na vročino in pustite, da se ohladi na sobno temperaturo. Pregreta preveza lahko povzroči opekline. Pred ponovnim segrevanjem prevezo The Eye Doctor Premium® Sterileyes® vedno najprej ohladite na sobno temperaturo. S tem preprečite, da bi se preveza The Eye Doctor Premium® Sterileyes® poškodovala in/ali postala prevroča za uporabo. V primeru pregretja jo zavržite in zamenjajte z novo prevezo The Eye Doctor Premium® Sterileyes®.

## 2. MASIRANJE VEK

Pomembno je, da masiranje vek izvajate pravilno, da boste lahko odstranili izločke, ki jih je zmeščala toplota grelne preveze The Eye Doctor Premium® Sterileyes®.

Z masiranjem vek se bo zgoščeni maščobni sloj v žlezah zmeščal in stoljeno olje se bo izločilo iz žlez.

Zaprte oči in s čistim prstom, krpico ali robčkom masirajte veke vzdolž robov vek z močnim pritiskanjem, kot je opisano spodaj. Priporočljivo je, da pri tem uporabite sterilne čistilne robčke ali sterilni čistilni gel za oči.

- Masiranje vek izvajajte, ko imate oči zaprte.
- Masiranje ne sme biti neprijetno. Pritisk mora biti nežen, vendar trden.
- Pri masiranju robov vek si pomagajte z blazinico kazalca ali sredinca. Z masiranjem ne pretiravajte, dovolj je 3 do 4-krat vzdolž veke.
- Po masiranju vek lahko pride do zamegljenosti vida. Zamegljenost bo izginila v nekaj minutah. Če v eni uri zamegljenost ne bi izginila, se posvetujte s svojim zdravnikom.

### Zgornja veka:

S prstom drsite navzdol od obrvi do trepalnic zgornje veke.

### Spodnja veka:

S prstom drsite navzgor proti trepalnicam vaše spodnje veke.

## 3. ČIŠČENJE VEK

Izločke z vek obrišite s čisto krpico oziroma, s posebej za to namenjenimi sterilnimi čistilnimi robčki.

## HLAJENJE S HLADNO PREVEZO

**Seneni nahod, alergija, vnetje, utrujene, zabuhle, srbeče, boleče oči, sinusni glavobol, migrena.**

### Kako pogosto lahko uporabite hladilno prevezo?

Hladilno prevezo lahko nanese tako pogosto, kot je potrebno. Uporabite ohlajeno prevezo neposredno iz zamrzovalnika.

### NAVODILA ZA HLAJENJE V ZAMRZOVALNIKU

Poiščite diagonalno odprtino na prevleki, odstranite notranjo vrečko ter jo položite v plastično vrečko in postavite v zamrzovalnik. Pustite v zamrzovalniku 2 uri.

Po ohladitvi notranjo vrečko vstavite nazaj v prevleko. Hladna preveza The Eye Doctor Premium® Sterileyes® je pripravljena za uporabo. Položite jo na zaprte oči in pustite delovati do ublažitve težav.

Po uporabi prevleko odstranite, notranjo vrečko pa v plastični vrečki položite nazaj v zamrzovalnik do naslednje uporabe. Če želite prevezo The Eye Doctor Premium® Sterileyes® segrevati in jo uporabiti kot toplo, jo najprej izpostavite sobni temperaturi, šele potem sledite navodilom za segrevanje.