



Τι είναι οι εμβοές;

Οι εμβοές (βουητό στο ένα ή στα δύο αυτιά) είναι ήχοι που γίνονται αντιληπτοί από τον ασθενή χωρίς να υπάρχει το αντίστοιχο ακουστικό ερέθισμα.



Αντώνιος Γερονικολάου
Διευθύνων Σύμβουλος

Η υγειονομική κρίση της πανδημίας, ανέδειξε στην Αθηναϊκή Mediclinic όλα τα δυνατά μας σημεία, άρτια οργάνωση, πλήρεις διαδικασίες, γρήγορη και σωστή ανταπόκριση στις ανάγκες των ασθενών μας.

Η Αθηναϊκή Mediclinic είναι πιστοποιημένη από την Swiss Approval, για την εφαρμογή του Ευρωπαϊκού Προτύπου EN 15224:2016, προκειμένου να ανταποκρίνεται με επάρκεια στις απαιτήσεις των ασθενών για άριστες υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης. Για το σκοπό αυτό επενδύει στο ανθρώπινο δυναμικό της με διαρκή επιμόρφωση και κατάρτιση.

Πρωτοπορώντας σε καινοτομίες για άλλη μια φορά η Αθηναϊκή Mediclinic πραγματοποίησε χειρουργικές επεμβάσεις οπίσθιου ημιμορίου υαλοειδεκτομής σε ασθενείς με απ' ευθείας αναμετάδοση live streaming, στις 9 Δεκεμβρίου, στο «Milano Retina Meeting».

Πρέπει να αναφερθεί ότι στην Αθηναϊκή Mediclinic πραγματοποιούνται σύγχρονες χειρουργικές μέθοδοι λαπαροσκοπικής χειρουργικής, άλλες νέες και αναίμακτες ή ελάχιστα επεμβατικές μέθοδοι, οι οποίες παρέχουν ταχεία ανάρρωση, βέλτιστα αποτελέσματα και απόλυτη ασφάλεια.

Η Αθηναϊκή Mediclinic χρησιμοποιεί καινοτομία και τεχνολογία αιχμής, εξελίσσεται δυναμικά και χαράζει τη δική της πορεία ανάπτυξης στο χώρο της υγείας, με ένα νέο και σύγχρονο πρόσωπο. Βρισκόμαστε δίπλα στους ασθενείς μας εκφράζοντας έμπρακτα την ευαισθητοποίηση μας με ευγένεια και σεβασμό στις δικές σας ανάγκες.

Για τη νέα χρονιά ευχόμαστε σε όλους το 2023 να είναι μία χρονιά καρποφόρα, προόδου και αισιοδοξίας. 🍀

Καλή ανάγνωση!

- 3 Εμβοές, ένας φανταστικός ήχος ή μήπως όχι; Αιτία - συμπτώματα - αντιμετώπιση
- 6 «Floretina Meeting» Συνέδριο Υαλοειδούς - Αμφιβληστροειδούς
- 8 Ο χειμώνας μπορεί να προκαλέσει ξηροφθαλμία!



Δορυλαίου 24, Πλατεία Μαβίλη, 115 21 Αθήνα
Τηλ.: 210 6475000 • Fax: 210 6475005
email: info@athinaiki-mediclinic.gr
www.athinaiki-mediclinic.gr



Έλενα Μπούμπα
Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος
Συνεργάτης Αθηναϊκής Mediclinic

Εμβοές, ένας φανταστικός ήχος ή μήπως όχι; Αιτία - συμπτώματα - αντιμετώπιση

Τι είναι οι εμβοές;

Οι εμβοές (βουητό στο ένα ή στα δύο αυτιά) είναι ήχοι που γίνονται αντιληπτοί από τον ασθενή χωρίς να υπάρχει το αντίστοιχο ακουστικό ερέθισμα. Πρόκειται για ήχους που δημιουργούνται εκ των έσω και αναγνωρίζονται από τον ασθενή στο ένα ή και στα δύο αυτιά ή και διάχυτα στο κεφάλι. Οι ασθενείς προσδίδουν χαρακτηριστικά σε αυτούς τους ήχους όπως «βούισμα», «κουδούνισμα», «σφύριγμα», «ήχος τζιτζικιών». Οι εμβοές είναι δυνατόν να είναι συνεχείς ή διαλείπουσες, σταθερές ή παλμικές, ενώ ποικίλλουν σε ρυθμό και ένταση και μπορεί να εντοπιστούν στο ένα η και τα δύο αυτιά.

Ευπαθείς ομάδες και αιτίες

Περίπου το 15% του γενικού πληθυσμού και το 30% του πληθυσμού άνω των 65 ετών με βαρηκοΐα λόγω αυξημένης ηλικίας πάσχει από εμβοές. Οι 9 στους 10 που θα εκδηλώσουν εμβοές θα έχουν κάποιου βαθμού απώλεια ακοής (από έκθεση σε θόρυβο ή μεγαλύτερη ηλικία). Οι εμβοές με απώλεια ακοής λόγω χρόνιας έκθεσης σε θόρυβο αποτελεί το 1/3 των επαγγελματιών ασθενειών (χειριστές μηχανημάτων έργου). Τέλος, 1 στους 25 με χρόνιας και σοβαρού βαθμού εμβοές θα διαγνωσθεί με διαταραχές ψυχικής υγείας όπως η κατάθλιψη.

Οι συχνότερες αιτίες στις οποίες οφείλονται οι εμβοές περιλαμβάνουν: δυσλειτουργία της ευσταχιακής σάλπιγγας, σύνδρομο Meniere (εμβοές και ίλιγγο-ζάλη), υψηλή αρτηριακή πίεση, καρδιαγγειακές παθήσεις.

Οι τύποι των εμβοών

• **Υποκειμενικές εμβοές:** Γίνονται αντιληπτές μόνο από τον ασθενή, είναι ο πιο κοινός τύπος εμβοών και συνήθως συνδέεται με προβλήματα στο σύστημα της ακοής, από παθήσεις στο έξω ούς (αυτί) μέχρι το ακουστικό νεύρο και τον ακουστικό φλοιό του εγκεφάλου.

• **Αντικειμενικές εμβοές:** Γίνονται αντιληπτές και από το γιατρό. Μπορεί να έχουν χαρακτηριστικό σαν ήχος δεικτών ρολογιού, όπως συμβαίνει στο πλαίσιο μυόκλωνου μυών του αυτιού αλλά και της στοματικής κοιλότητας. Στις αντικειμενικές εμβοές μπορεί να ανήκουν και οι σφύζουσες εμβοές.

• **Σφύζουσες εμβοές:** Γίνονται αντιληπτές σαν ήχος σφυγμού και σε κάποιες περιπτώσεις συμπίπτουν με τον αρτηριακό σφυγμό. Οφείλονται σε υπερδυναμική κυκλοφορία (αναιμία, εγκυμοσύνη), αλλά και σε αγγειακές βλάβες (στενώσεις, ανευρύσματα). Αυτού του τύπου οι εμβοές είναι πιο σπάνιες, μπορεί όμως να υποκρύπτουν καταστάσεις απειλητικές για τη ζωή για τον λόγο αυτό απαιτείται περαιτέρω απεικονιστικός έλεγχος.

• **Ήπιες ή σοβαρές μορφές:** Αυτός ο διαχωρισμός έχει να κάνει με την ένταση των συμπτωμάτων. Η ήπια μορφή γίνεται αντιληπτή μόνο κατά τη διάρκεια της νύχτας. Η σοβαρή αποτελεί ενοχλητικό σύμπτωμα κατά τη διάρκεια της ημέρας προκαλώντας ευερεθιστότητα, αϋπνία, μειωμένη συγκέντρωση ή σε ορισμένες περιπτώσεις κατάθλιψη.



Εμβοές και COVID-19

Η λοίμωξη COVID-19 δυνητικά μπορεί να δημιουργήσει εμβοές. Είναι ασαφές αν αυτό οφείλεται στην απευθείας δράση του ιού στο ακουστικό νεύρο, στις ακουστικές περιοχές του εγκεφάλου ή αν πυροδοτείται από το ψυχολογικό στρες στη διάρκεια της πανδημίας.

Διαγνωστική προσέγγιση

Οι εμβοές πρέπει να αντιμετωπίζονται ως ένα σύμπτωμα και όχι ως ασθένεια, για τον λόγο αυτό θα πρέπει να διερευνώνται διεξοδικά τα αίτια τους. Αποτελούν το σύμπτωμα για πάνω από 200 διαφορετικές διαταραχές, από το κοινό κρυολόγημα μέχρι λήψη φαρμάκων, απώλεια ακοής και σοβαρότερες καταστάσεις.

Η έγκαιρη αξιολόγηση του προβλήματος από τον εξειδικευμένο Ωτορινολαρυγγολόγο (ΩΡΛ) είναι απαραίτητη προκειμένου να αποκλειστεί κάποιο σοβαρό υποκείμενο νόσημα και να αντιμετωπιστούν με επιτυχία οι εμβοές.

Η επίσκεψη στο ΩΡΛ ιατρείο, όπου ο ασθενής θα πραγματοποιήσει ειδική εξέταση για την ανάδειξη του προβλήματος και της αιτίας που το προκαλεί, θα αποκλείσει παθολογία από το ους (αυτί) και απώλεια ακοής ως αίτια εμβοών, που αποτελεί συχνή αιτία. Σε περίπτωση σφύζουσών εμβοών θα χρειαστεί και η εκτίμηση από άλλες ειδικότητες όπως Καρδιολόγος, Νευρολόγος, Ενδοκρινολόγος.

Περαιτέρω απεικονιστικός έλεγχος με μαγνητική τομογραφία, (MRI, MRA, MRV), TRIPLEX καρωτίδων διενεργείται σε συ-

γκεκριμένες περιπτώσεις (σφύζουσες εμβοές, μονόπλευρες εμβοές, μονόπλευρη απώλεια ακοής). Ιδιαίτερα για τις σφύζουσες εμβοές ο ασθενής θα πρέπει να εξετάζεται προκειμένου να αποκλειστούν καταστάσεις απειλητικές για την υγεία.

Πως αντιμετωπίζονται;

Η αντιμετώπιση των εμβοών είναι αρκετά περίπλοκη μιας και η θεραπεία είναι αιτιολογική. Αν δεν ανευρεθεί η αιτία η θεραπεία είναι αμφιλεγόμενη. Η αντιμετώπιση περιλαμβάνει:

- ▶ **Φαρμακευτική αγωγή:** Μελατονίνη, αντικαταθλιπτικά (σε περίπτωση ύπαρξης κατάθλιψης), τροποποίηση φαρμακευτικής αγωγής αν ενοχοποιηθεί (καρδιακή ανεπάρκεια α-MEA).
- ▶ **Ενδοτυμpanικές ενέσεις κορτιζόνης:** σε αιφνίδια έναρξη μετά από έκθεση σε θόρυβο.
- ▶ **Χειρουργική θεραπεία:** ωτοσκληρύωση και στα αγγειακά αίτια.
- ▶ **Θεραπεία ηχοκάλυψης:** ακουστικά βαρηκοΐας (απώλεια ακοής), συσκευές εμβοών (ακοή φυσιολογική).
- ▶ **Θεραπεία επανεκπαίδευσης:** έκθεση σε συνεχή ήχο προς πρόκληση κάματος του ακουστικού νεύρου.
- ▶ **Τεχνικές μαγνητικής διέγερσης ακουστικού φλοιού.**

Ακόμη και αν δεν βρεθεί αιτία κάποια γενικά μέτρα που μπορούν να βοηθήσουν τους ασθενείς είναι: Αποφυγή έκθεσης σε θόρυβο, αποφυγή νικοτίνης, καφεΐνης και φαρμάκων όπως η ασπιρίνη και τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ΜΣΑΦ). Μία χρήσιμη τεχνική ηχοκάλυψης στο σπίτι είναι η απαλή μουσική προ του ύπνου. +

Είπαν για εμάς:

Νοσηλεύτρια πρόσφατα στην Παθολογική Κλινική σας για πνευμονία και έχω να πω μόνο τα καλύτερα!! Η εισαγωγή έγινε την νύχτα άμεσα και χωρίς καμία καθυστέρηση. Η αντιμετώπιση από την ρεσεπτιον, το λογιστήριο, τους γιατρούς, τις νοσηλεύτριες και νοσηλευτές, το προσωπικό καθαριότητας ήταν άψογη!! Οι χώροι πεντακάθαροι. Όταν χρησιμοποιούσα το κουδούνι έκτακτης ανάγκης οι νοσηλευτές έρχονταν αμέσως να δουν, τι πρόβλημα υπάρχει. Ο διευθυντής, ο κύριος Χαλκιάς, και οι γιατροί των διάφορων ειδικοτήτων ήταν εξαιρετικοί: ευγενέστατοι, συζητήσιμοι, έκαναν όλες τις εξετάσεις με λεπτομέρεια, έλυναν όλες τις απορίες. Αλλά προπαντός ήταν Άνθρωποι!!! Με λίγα λόγια αισθανόμουν, ότι βρισκόμαι στα καλύτερα χέρια. Σας υπερευχαριστώ θερμά όλους!!!

Χρυσούλα Π.



Με αυτό το μήνυμα θέλω να εκφράσω θερμές ευχαριστίες για την άψογη περίθαλψή μου την προηγούμενη εβδομάδα στην Αθηνάϊκή μας, από κάθε πλευρά. Η υψηλή ποιότητα των υπηρεσιών σε κάθε προσερχόμενο πελάτη, η ευγένεια και γνώση διαχείρισης του διοικητικού προσωπικού, οι άψογες υπηρεσίες περίθαλψης, αφήνουν μόνο μια ποιοτική 360° εμπειρία στον κάθε ασθενή. Μια εμπειρία ανώτερη από αυτή των γνωστών μεγάλων νοσοκομείων της πόλης. Βέβαια όλα άρχισαν και τέλειωσαν αισίως με τη συμβολή του Δρ. Σ. Γιαμπούρα, ο οποίος με τη μεγάλη εμπειρία και το έντονο ιατρικό κριτήριό του αποκατέστησε χειρουργικά την κήλη ενός (ακόμη) απαιτητικού ασθενή!

Κωνσταντίνος Τ.



Για τους ανθρώπους της Αθηνάϊκής Mediclinic κάθε γυναίκα είναι ξεχωριστή και η υγεία της αποτελεί απόλυτη προτεραιότητα!

Κέντρο Μαστού

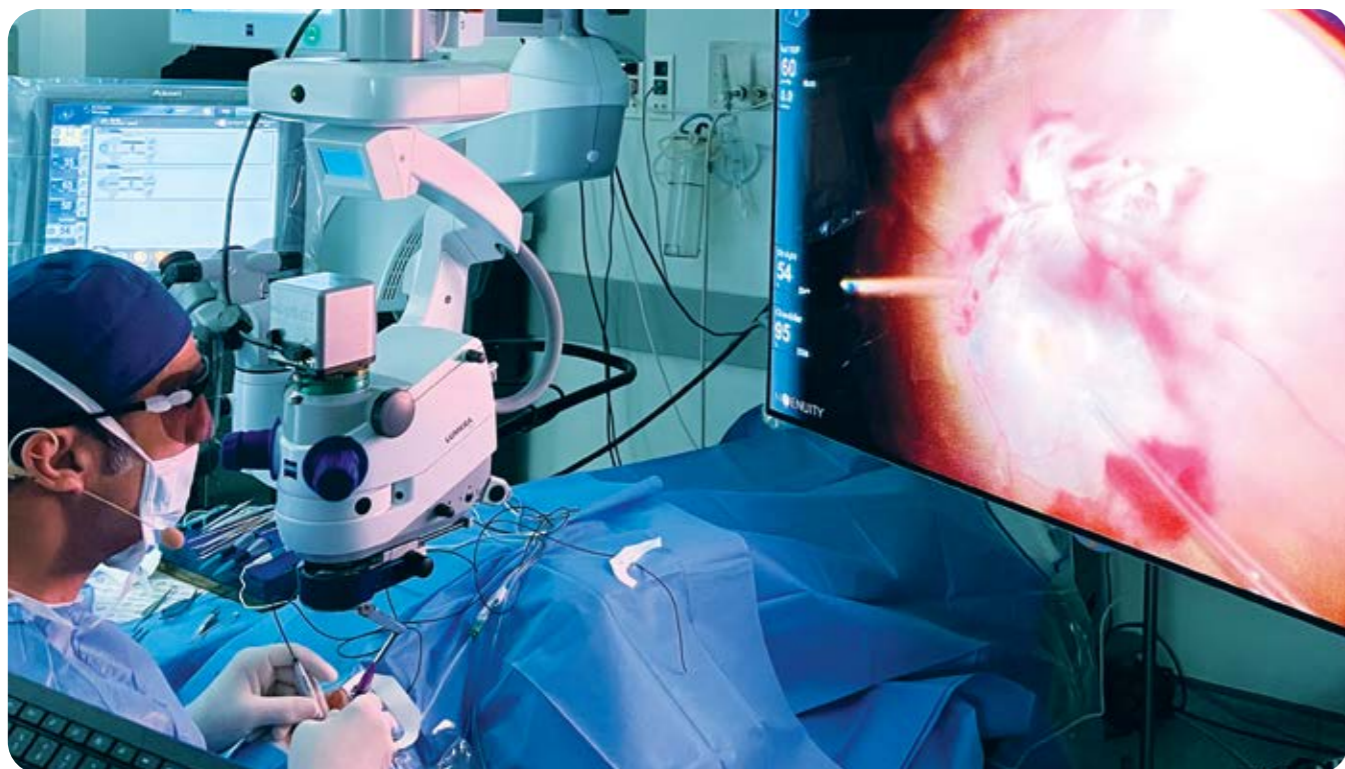
Αυτός είναι και ο λόγος που στην Αθηνάϊκή Mediclinic προτείνουμε και εφαρμόζουμε τη μέθοδο της τριπλής εκτίμησης (triple assessment) που περιλαμβάνει:

- Κλινική εξέταση Μαστού με πλήρη λήψη ιστορικού και ψηλάφηση
- **Απεικόνιση Μαστού** με Ψηφιακή Μαστογραφία και Υπερηχογράφημα μαστών
- **Διαδερμική Βιοψία Μαστού**, παρακέντηση με λεπτή βελόνη και κυτταρολογική εξέταση (FNAC) ή κόππουσα βελόνη και ιστολογική εξέταση (FNAB), σε περίπτωση παρουσίας ευρημάτων και όπου απαιτείται

Η Μέθοδος της Τριπλής Εκτίμησης (Triple Assessment) αποτελεί τη μόνη αποδεδειγμένα αποτελεσματική μέθοδο πρόληψης και πρώιμης διάγνωσης του καρκίνου του μαστού με ποσοστό ευαισθησίας στη σωστή διάγνωση 97-99%.



«Floretina Meeting» Συνέδριο Υαλοειδούς - Αμφιβληστροειδούς



▲ Ο κ. Στράτος Γκοτζαρίδης κατά τη διάρκεια πραγματοποίησης υαλοειδεκτομής επί διαβητικής ελκτικής αποκόλλησης αμφιβληστροειδούς.

Με ιδιαίτερη επιτυχία ολοκληρώθηκε το Συνέδριο Υαλοειδούς - Αμφιβληστροειδούς «Floretina Meeting» που πραγματοποιήθηκε στη Ρώμη, στις 8, 9, 10 και 11 Δεκεμβρίου 2022. Το πρόγραμμα περιλάμβανε επιστημονικές παρουσιάσεις που κάλυπταν νοσολογικές οντότητες στον τομέα της παθολογίας και της χειρουργικής του αμφιβληστροειδούς με τη συμμετοχή διακεκριμένων Ευρωπαίων ομιλητών.

Κατά τη διάρκεια του συνεδρίου πραγματοποιήθηκαν επεμβάσεις οπίσθιου ημιμορίου υαλοειδεκτομής επιτυχώς σε έξι ασθενείς στις χειρουργικές αίθουσες της Αθηναϊκής Mediclinic με απ' ευθείας αναμετάδοση

live streaming στο «Floretina Meeting» στη Ρώμη. Οι χειρουργικές επεμβάσεις ρηγματογενούς και ελκτικής αποκόλλησης αμφιβληστροειδούς, οπής ωχράς κηλίδας, επιαμφιβληστροειδικής μεμβράνης, πραγματοποιήθηκαν από τον χειρουργό οφθαλμίατρο και την ομάδα συνεργατών του, κύριο Στράτο Γκοτζαρίδη εξειδικευμένου στη χειρουργική του υαλοειδούς, του αμφιβληστροειδούς και της ωχράς κηλίδας.

Ιδιαίτερη τιμή για την κλινική μας ήταν η συμμετοχή ξένων χειρουργών οφθαλμιάτρων στην ομάδα του κυρίου Γκοτζαρίδη (Dr. Yusuke Oshima από Ιαπωνία και Dr. Sebastian Guigou από Γαλλία) του οποίου η διεθνής

φήμη και το κύρος αποτελεί πόλο έλξης αλλά και κεφάλαιο για την κλινική μας.

Οι ζωντανές παρουσιάσεις live streaming των χειρουργικών επεμβάσεων χειρουργικής αντιμετώπισης ολικής αποκόλλησης αμφιβληστροειδούς προς τους συνέδρους πραγματοποιήθηκαν την Παρασκευή 9 Δεκεμβρίου από τις χειρουργικές αίθουσες οφθαλμολογικών επεμβάσεων της Αθηναϊκής Mediclinic.

Ο κ. Αντώνης Γερονικολάου Γενικός Διευθυντής της Αθηναϊκής Mediclinic δήλωσε:

Είναι το δεύτερο Floretina Meeting συνέδριο αμφιβληστροειδούς το 2022 στο οποίο συμμετείχε διαδικτυακά η Αθηναϊκή Mediclinic, μετά το Μιλάνο στις 24 Ιουνίου και το συνέδριο της Ρώμης στις 9 Δεκεμβρίου, εκπροσωπώντας την Ελλάδα σε έναν ιδιαίτερα σημαντικό θεσμό στη χειρουργική οφθαλμολογία.

Κύριος στόχος του Floretina Meeting είναι η συγκέντρωση διεθνών πρωταγωνιστών στον τομέα του αμφιβληστροειδούς. Η συνάντηση αυτή προσφέρει την ευκαιρία να παρουσιαστούν οι πιο σύγχρονες τεχνικές χειρουργικής οφθαλμολογίας, στην διάρκεια ζωντανών χειρουργικών επεμβάσεων αμφιβληστροειδούς που παρουσιάζονται μέσω συζητήσεων και συνεδρίων live streaming.

Η Αθηναϊκή Mediclinic συνεχίζοντας την παράδοση μιας μακροχρόνιας και επιτυχημένης πορείας στην χειρουργική οφθαλμολογία διαθέτει: α) τμήμα πρόσθιου ημιμορίου του οφθαλμού, όπου αντιμετωπίζονται χειρουργικά ο καταρράκτης, το γλαύκωμα κλπ και β) οπίσθιου ημιμορίου του οφθαλμού, όπου αντιμετωπίζονται χειρουργικά η αποκόλληση αμφιβληστροειδούς, το οφθαλμικό τραύμα και οι διαβητικές οφθαλμικές παθήσεις (διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια). Το οφθαλμολογικό τμήμα της Αθηναϊκής Mediclinic διαθέτει τελευταίου τύπου μηχανήματα φακοθρυψίας, χειρουργικά μικροσκόπια οφθαλμού και λοιπό σύγχρονο ιατρικό εξοπλισμό.

Υαλοειδεκτομή ή βιτρεκτομή (χειρουργική αφαίρεση του υαλοειδούς)

Η υαλοειδεκτομή μπορεί να πραγματοποιηθεί για την αντιμετώπιση της αιμορραγίας του υαλοειδούς, την αφαίρεση της μεμβράνης σε περιοχές του βυθού ή για να χαλαρώσει μια έλξη στον αμφιβληστροειδή. Η αιμορραγία, τα



▲ Ο διευθύνοντας σύμβουλος της Αθηναϊκής Mediclinic κ. Αντώνης Γερονικολάου με τον κ. Στράτο Γκοτζαρίδη.

φλεγμονώδη κύτταρα, τα ιζήματα αλλά και οι μεμβράνες δυσκολεύουν τη δίοδο του φωτός κατά την πορεία του προς τον αμφιβληστροειδή, προκαλώντας θολή όραση.

Οφθαλμικές παθήσεις που χρήζουν υαλοειδεκτομής είναι οι πιο κάτω:

- ▶ Διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια
- ▶ Εκφύλιση ωχράς κηλίδας
- ▶ Ρηγματογενής αποκόλληση αμφιβληστροειδούς
- ▶ Ενδοϋαλοειδική αιμορραγία
- ▶ Οφθαλμικό τραύμα ή λοίμωξη του οφθαλμού



Στράτος Ικοτζαρίδης
Χειρουργός Οφθαλμίατρος
Συνεργάτης Αθηναϊκής Mediclinic



Ο χειμώνας μπορεί να προκαλέσει ξηροφθαλμία!

Η ξηροφθαλμία μπορεί να μας ταλαιπωρήσει οποιαδήποτε εποχή, όμως οι συνθήκες που επικρατούν τον χειμώνα ενδέχεται να επιβαρύνουν επιπλέον τα μάτια μας. Τον χειμώνα επιδιώκουμε να περνάμε περισσότερο χρόνο σε ζεστό περιβάλλον, που συνήθως είναι ξηρό. Αν τυχόν δακρύζουμε με το που επιστρέφουμε σε εξωτερικούς χώρους, όταν έχει κρύο ή αέρα, ή αν νιώθουμε τα μάτια μας ξηρά και ερεθισμένα σε κλειστούς χώρους, τότε θα είναι χρήσιμο να ενημερωθούμε για το φαινόμενο που λέγεται, χειμερινή ξηροφθαλμία. Προφανώς έχει σχέση με την απλή ξηροφθαλμία, αλλά εν προκειμένω υπάρχουν συγκεκριμένες συνθήκες πίσω από το πρόβλημα.

Τα μάτια μας βασίζουν την ενυδάτωσή τους στη φυσική υγρασία του αέρα. Όταν δεν υπάρχει αυτή στην ατμόσφαιρα, προκύπτουν συμπτώματα ξηροφθαλμίας, που είναι αποτέλεσμα χαμηλής παραγωγής δακρύων. Το φαινόμενο χειροτερεύει κατά τη διάρκεια του χειμώνα, καθώς το ποσοστό υγρασίας μειώνεται με τον ψυχρότερο καιρό, ενώ όλοι καταφεύγουμε στη θέρμανση για να ζεσταθούμε. Αυτό κάνει την υγρασία στους εσωτερικούς χώρους πιο χαμηλή από εκείνη των εξωτερικών, με τις ξηρές συνθήκες να εξατμίζουν την υγρασία από τα μάτια πιο γρήγορα από ό,τι γίνεται συνήθως.

Όταν υπάρχει ξηροφθαλμία, η ενόχληση προκύπτει και στα δυο μάτια, ενώ είναι πιο επώδυνο για τους ανθρώπους που φορούν φακούς επαφής. Γενικά, τα συμπτώματα είναι τα εξής:

- ▶ αίσθηση τσιμπήματος, καψίματος ή ύπαρξης ξένου σώματος στα μάτια,
- ▶ υγρά ή/και κόκκινα μάτια,
- ▶ βλέννα μέσα ή γύρω από τα μάτια,

- ▶ ευαισθησία στο φως,
- ▶ θολή όραση ή κόπωση.

Σ' αυτές τις περιπτώσεις είναι χρήσιμο να προστατεύουμε τα μάτια μας από τον αέρα ή τον ήλιο, όταν είμαστε σε ανοιχτούς χώρους. Σίγουρα ανακουφίζουν τα τεχνητά δάκρυα, όπως και το να διατηρούμαστε πάντα επαρκώς ενυδατωμένοι.

Κάτι άλλο που ενδεχομένως μπορεί να μας επηρεάζει είναι να μας χτυπάει κατευθείαν στο πρόσωπό ο ζεστός αέρας από το κλιματιστικό του αυτοκινήτου. Για να το αποφύγουμε, αναπροσαρμόζουμε κατάλληλα τις εξόδους του αέρα. Εμείς οι Οφθαλμίατροι γενικά συνιστούμε, να κάνουμε τη μικρότερη δυνατή χρήση τεχνητής θέρμανσης.

Αν τα έχουμε κάνει όλα αυτά, αλλά τα μάτια μας εξακολουθούν να δυσκολεύουν την καθημερινότητά μας, τότε θα ήταν χρήσιμο να επισκεφτούμε τον Οφθαλμίατρο μας! Η ξηροφθαλμία μπορεί να βλάψει τον κερατοειδή χιτώνα και άλλους ιστούς των ματιών, γι' αυτό και δεν πρέπει να θεωρούμε ότι δεν είναι κάτι σοβαρό. Χρειάζεται η σωστή αντιμετώπιση και φροντίδα για να παραμείνουν υγιείς. +

Η ξηροφθαλμία μπορεί να βλάψει τον κερατοειδή χιτώνα και άλλους ιστούς των ματιών