

# Suu ja silmad kuivavad

**Umbes aasta olen hädas olnud suu kuivusega. Perearst tegi kindlaks, et suhkruhaigust mul pole. Nüüd aga on lisandunud kuivustunne silmades, silmad kardavad päikest, kipitavad. Millest? Mida teha?**

Pensionär Võrumaalt

REPRO

Vastab professor  
NAOMI LOOGNA

**S**uu kuivus ja kuivad silmad võivad esineda eraldi, väga sageli aga ka koos. Üle 65-aastastest inimestest ligi 75% kaebab suu kuivust ja kuivi silmi.

Suu kuivuse korral on süljeeritus vähenenud ja/või sülje koostis muutunud. Kuivade silmade puhul on pisaravedelikku silmades ebapiisavalt või pole selle koostis õige. Silmades võib esineda peale kuivustunde veel kipitus, purutunne, sügelus, isegi valu. Iseloomulik on valguskartus. Perioodiliselt võib erituda lima ja silmad on liiga märjad. Mõnikord võivad silmad punetada või nägemine muutuda uduseks. Vahel lisanduvad ülemiste hingamisteede kuivustunne, kipitus ja limaklombid, mis ajab köhatama. Sageli on ka nahk liiga kuiv.

## VÄHE VETT

Suu hakkab kuivama, kui kudedes ei jätku vett sülje moodustumiseks. Süüdlaseks on liiga vähene vedeliku tarbimine või vee rohke eritamine higi või uriiniga. Süljeeritus võib väheneda ka suhkurtõve, suhkruta diabeedi ja neerukahjustustest tingitud suurenenud uriinierituse tulemusel.

## STRESS KUIVATAB

Suu ja silmad võivad kuivada ka stressi tõttu. Kindlasti olete tähele pannud, et närvi pinge põhjustab suu ja silmade kuivust koos kipituse ning purutundega. Sülg muutub venivaks ja sitkeks ega niisuta piisavalt suu limaskestas. Limaskestast võib niisutada



**Vahel polegi muud vaja kui piisavalt vett juua, et kuivustunne suus ja silmades kaoks.**

muutuda, et on raske rääkida-neelata. Sellisel juhul aitab, kui loputada suud veega ja imeda kommi.

## ARVUTI JA ILM

Silmi kuivatab tunde keste arvutiga töötamine ja teleri vaatamine (kui silmi pilgutatakse vähem kui 10 korda

minutis), aga ka kontaktläätsede kandmine.

Kuivatavalt toimivad kuum ilm, ere päike, tolm, konditsioneeritud õhk jm.

## RAVIMID JA RAVI

Ravimitest võivad kuivust põhjustada vererõhuravimid, histamiinivastased ained, an-

tidepressandid, rahustid (näiteks diasepaam), kuseeritust suurendavad preparaadid, maohaavandtõve ravimid, suu kaudu manustatavad kontraseptiivid, isegi mõningaid säilitusaineid sisaldavad silmatilgad jt.

Kaela- ja peapiirkonna kasvajate kiiritusravi mõjub ka süljenäärmetele.