



LATVIJAS UNIVERSITĀTES  
RĪGAS MEDICĪNAS KOLEDŽA

# **Specializētās plakstu higiēnas ietekme uz acu sausuma sajūtas pakāpi sausās acs pacientiem un asimptomātiskiem pacientiem.**

Autore: Alīna Družiņina  
Darba vadītāja: M.Sc. Kristīne Detkova

# Pētījuma aktualitāte

- Mūsdienu pasaulē acu sausuma izplatība pieaug.
- Daudzi faktori var palielināt acu sausuma risku.
- Ir svarīgi ievērot regulāru acu higiēnu, lai novērstu acs sausumu.
- Specializēto plakstu higiēnas līdzekļu lietojums var palīdzēt risināt mūsdienās aktuālo acu sausumu.

# Pētījuma mērķis

- Izvērtēt acs sausuma sajūtu un acu komforta pakāpi cilvēkiem pirms un pēc plakstu higiēnas līdzekļa lietošanas.

## Hipotēze

- Sausuma sajūtas pakāpe acīs samazinās un komforts uzlabojas pēc regulāras plakstiņu higiēnas līdzekļu lietošanas.

# Uzdevumi

1. Izpētīt acu higiēnas produktu klāstu un iedarbību uz acs priekšējām daļām un lietotāju subjektīvajiem simptomiem.
2. Izstrādāt anketu cilvēku acu komforta un plakstu higiēnas paradumu izpētei.
3. Izmantojot standartizētu acs sausuma novērtēšanas anketu, nomērīt acs sausuma pakāpi eksperimenta dalībniekiem pirms un pēc eksperimenta.
4. Analizēt datus, pētījuma dalībniekus iedalot divās grupās: simptomātiski un asimptomātiski pacienti, un izvērtēt plakstu higiēnas līdzekļa ietekmi uz acu sausuma pakāpes novērtējumu un pacientu komfortu.

# Pētījuma metodes

## Anketēšana

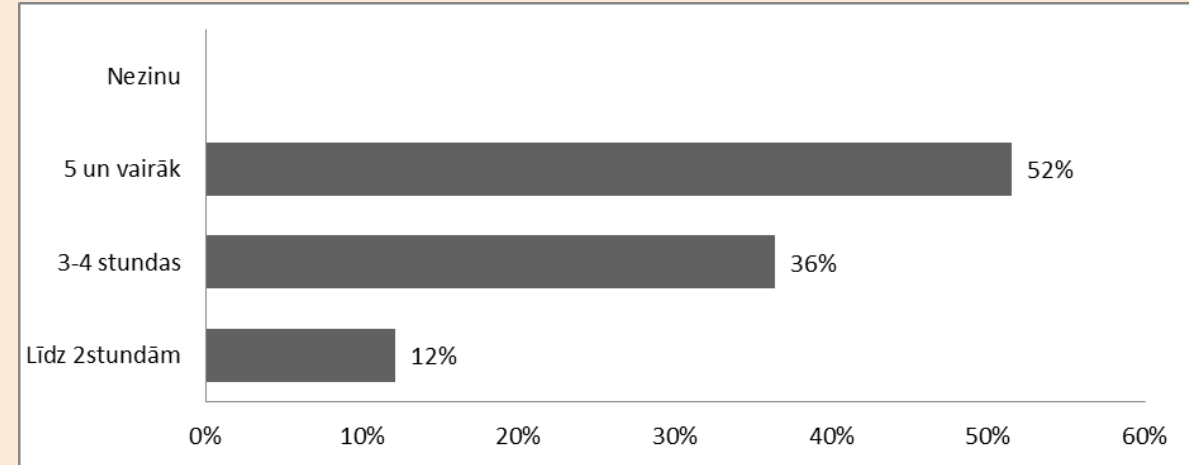
- 34 respondent
- 21 jautājums
- Anketa tiešsaistē izplatīta 2 valstīs: Latvijā un Lietuvā, caur uzņēmuma *OC VISION* darbiniekiem

## Eksperiments

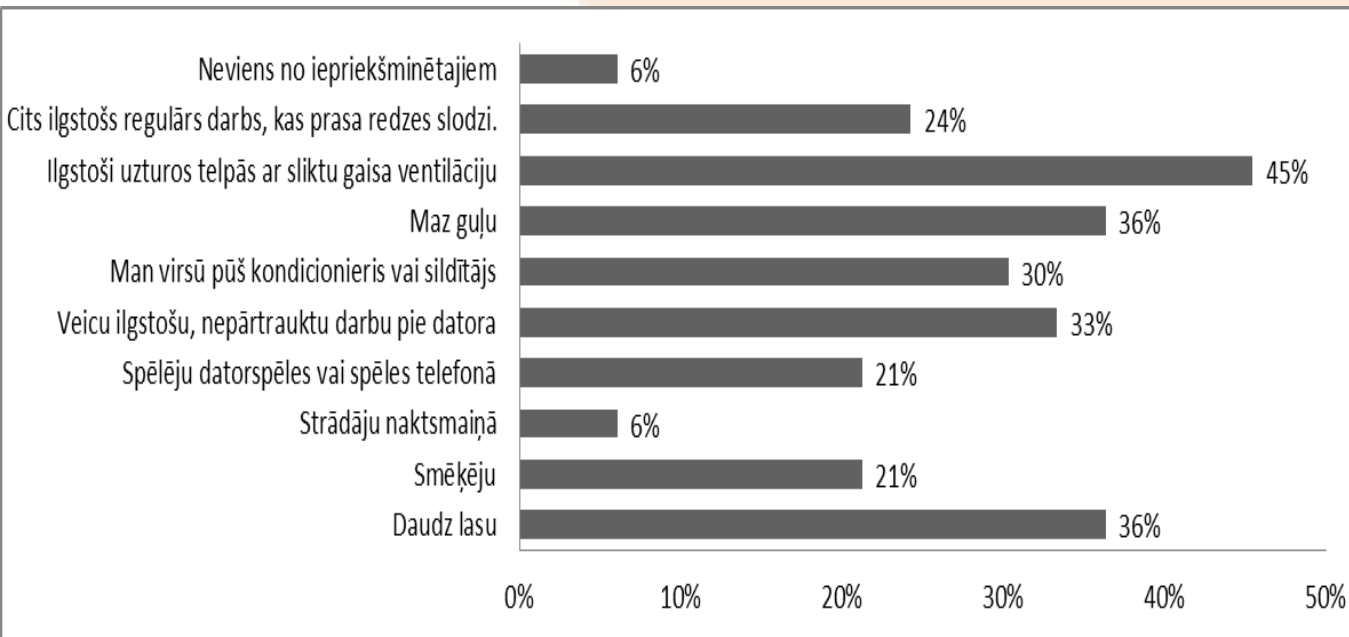
- 4 subjekti:
  - 2 asimptomātiski pacientu
  - 2 simptomātiski pacienti
- Acu sausuma pakāpes gradācija, izmantojot DEQ-5 anketas
- 2 plakstu higiēnas produkti
  - *The Eye Doctor Eyelid Wipes*
  - *OCuSOFT Lid Scrub*

# Pētījuma rezultāti

Vairāk nekā puse no respondentiem (17 respondenti jeb 52%) atbildēja, ka pavada vairāk nekā 5 stundas dienā pie telefona vai planšetdatora un vēl 12 respondenti (36%) displejus lieto 3-4 stundas dienā.



*Cik daudz laika ikdienā Jūs pavadāt pie telefona vai planšetdatora, vai displeja (dators, televizors) ekrāna?*

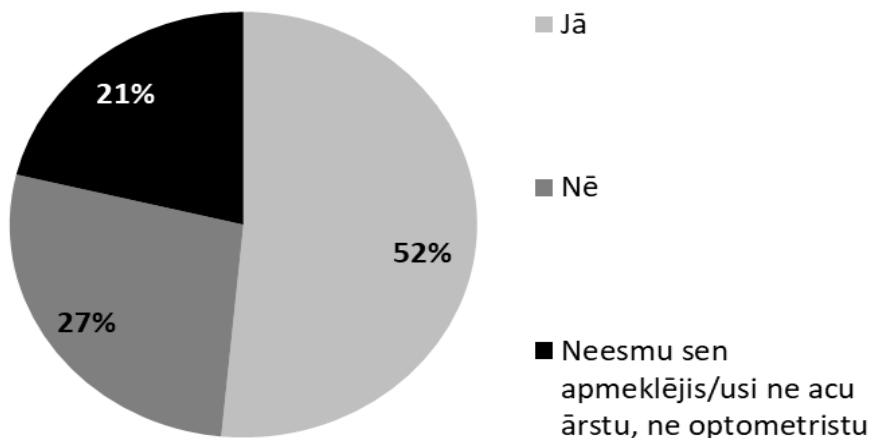


33.3% respondentu ikdienā veic ilgstošu un nepārtrauktu darbu pie datora, 30.3% ir pieraduši ilgstoši atrasties blakus kondicionierim vai sildītājam. 24.2% cilvēku veic citu ilgstošu un regulāru darbu, kas prasa redzes slodzi. 21.2% smēķē un tāds pats respondentu skaits spēlē spēlītes datorā un telefonā.

*Vai Jums piemīt kāds/i no sekojošajiem paradumiem? (Iespējamās vairākas atbildes)*

# Pētījuma rezultāti

Anketēšana atklāj satraucošu faktu:  
gandrīz visiem dalībniekiem piemīt kaut  
viens acu sausuma simptoms.  
Simptomātiska sausā acs kopumā ir 93.4%  
aptaujāto klientu.



*Vai konsultācijas laikā pie optometrista vai acu ārsta Jums jebkad ir sniegts padoms par to, kā veikt acu higiēnas pasākumus? (Iespējama viena atbilde)*

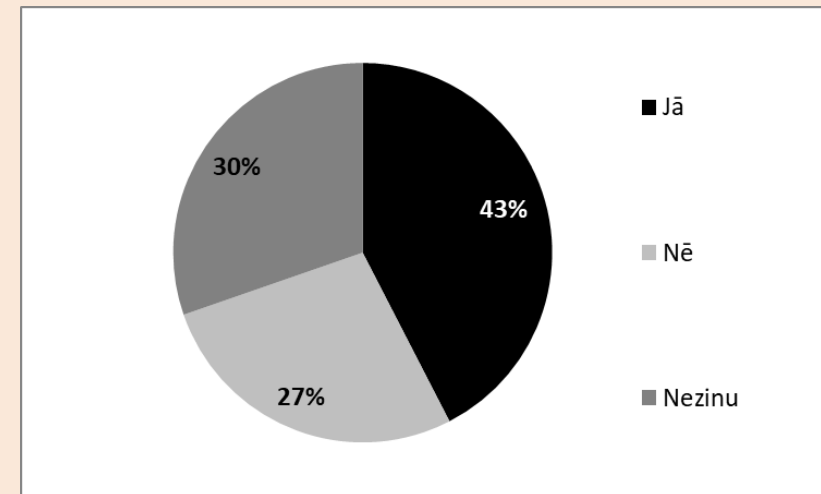


*Vai pēdējā laikā esat novērojuši kādus no sekojošajiem simptomiem un pazīmēm?  
(Iespējamās vairākas atbildes)*

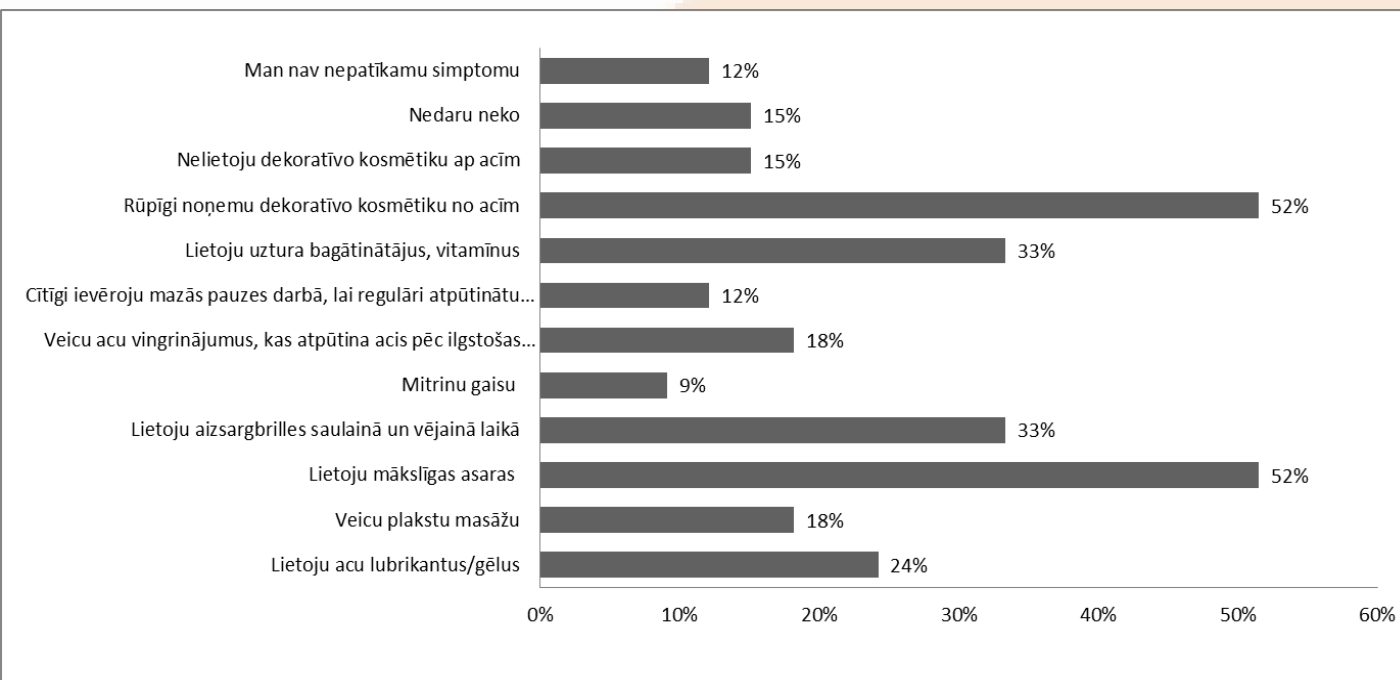
Vizītē pie acu ārsta vai optometrista lielākai  
dalībnieku daļai jeb 63.6% nekad nav bijusi  
diagnosticēta sausā acs vai sausās acs sindroms.

# Pētījuma rezultāti

Lai arī sūdzības un simptomus par acu diskomfortu atzīmējuši gandrīz visi anketas aizpildītāji, tikai 42.4% no viņiem paši domā, ka viņiem ir sausās acs sindroms.



*Vai jūs domājat, ka Jums ir sausas acis vai sausās acs sindroms? (Iespējama viena atbilde)*



*Kādus pasākumus esat veikuši, lai mazinātu acu diskomforta simptomus pēdējā laikā? (Iespējamās vairākas atbildes)*

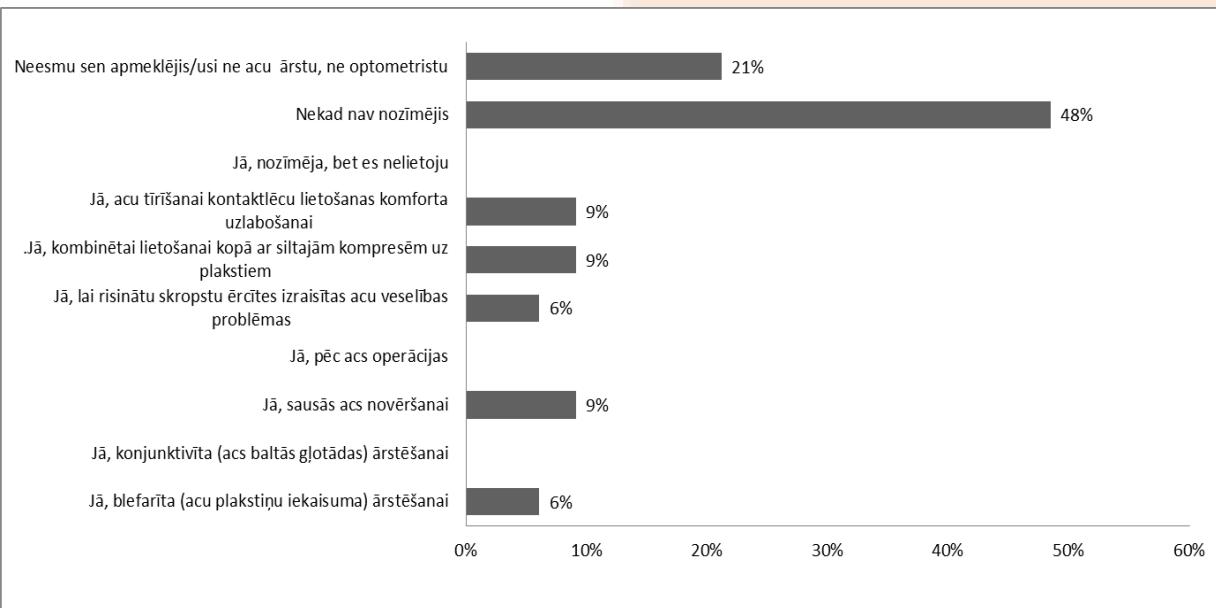
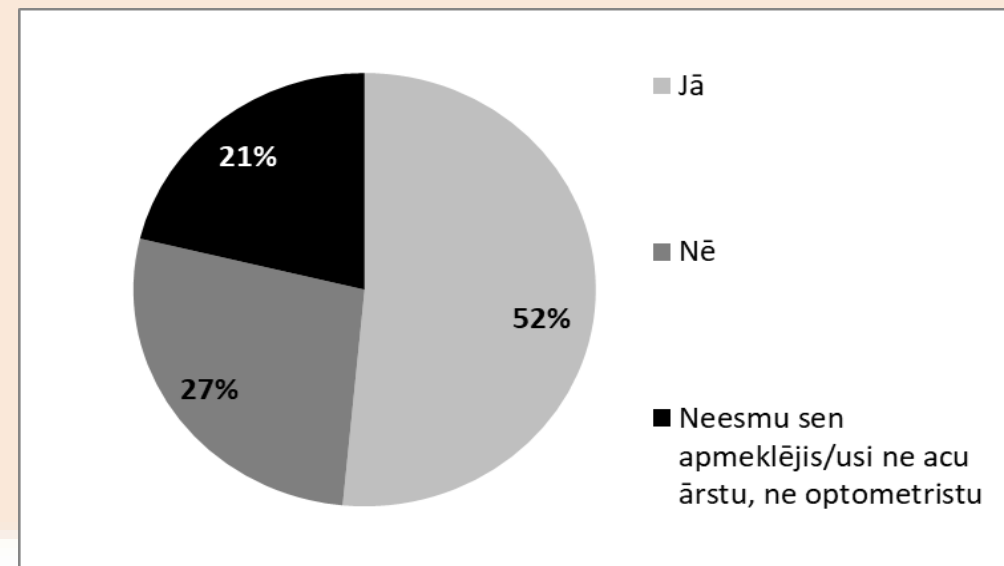
Vairāk nekā 51% (17 respondenti) lieto mākslīgas asaras, šāds pats atbilžu skaits ir par rūpīgu kosmētikas noņemšanu no acīm.

Otrajā vietā ir uztura bagātinātāju lietošana un aizsargbrīļu lietošana saulainā un vējainā laikā –33.3%. 5 dalībnieki (15.2%) nedara neko. Un šajā jautājumā 4 respondenti ir atbildējuši, ka viņiem nav nekādu nepatīkamo simptomu.



# Pētījuma rezultāti

51.5% pie redzes korekcijas speciālista vizītē ir saņēmuši  
rekomendāciju acu higiēnas veikšanai. 9 respondenti (27.3%)  
šādu informāciju nav saņēmuši



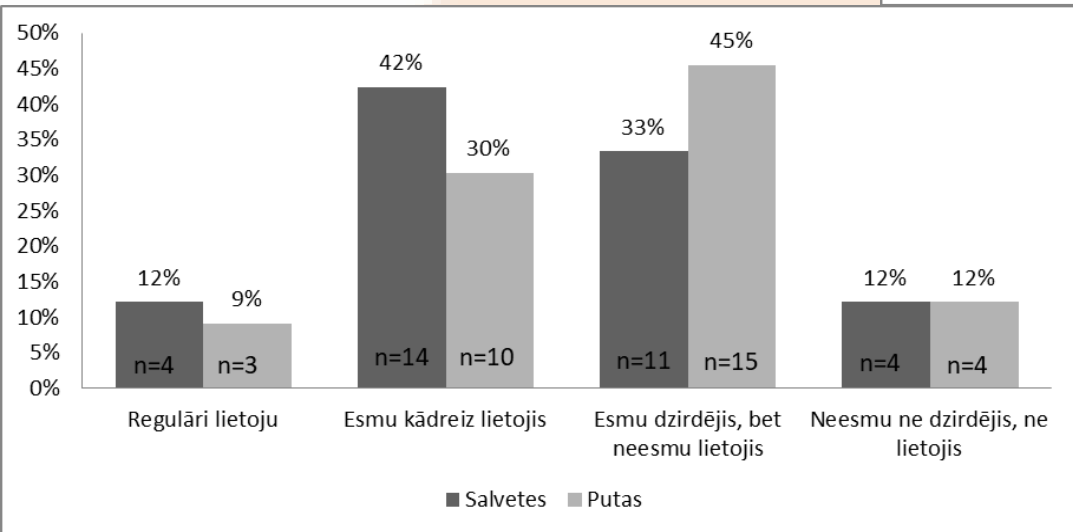
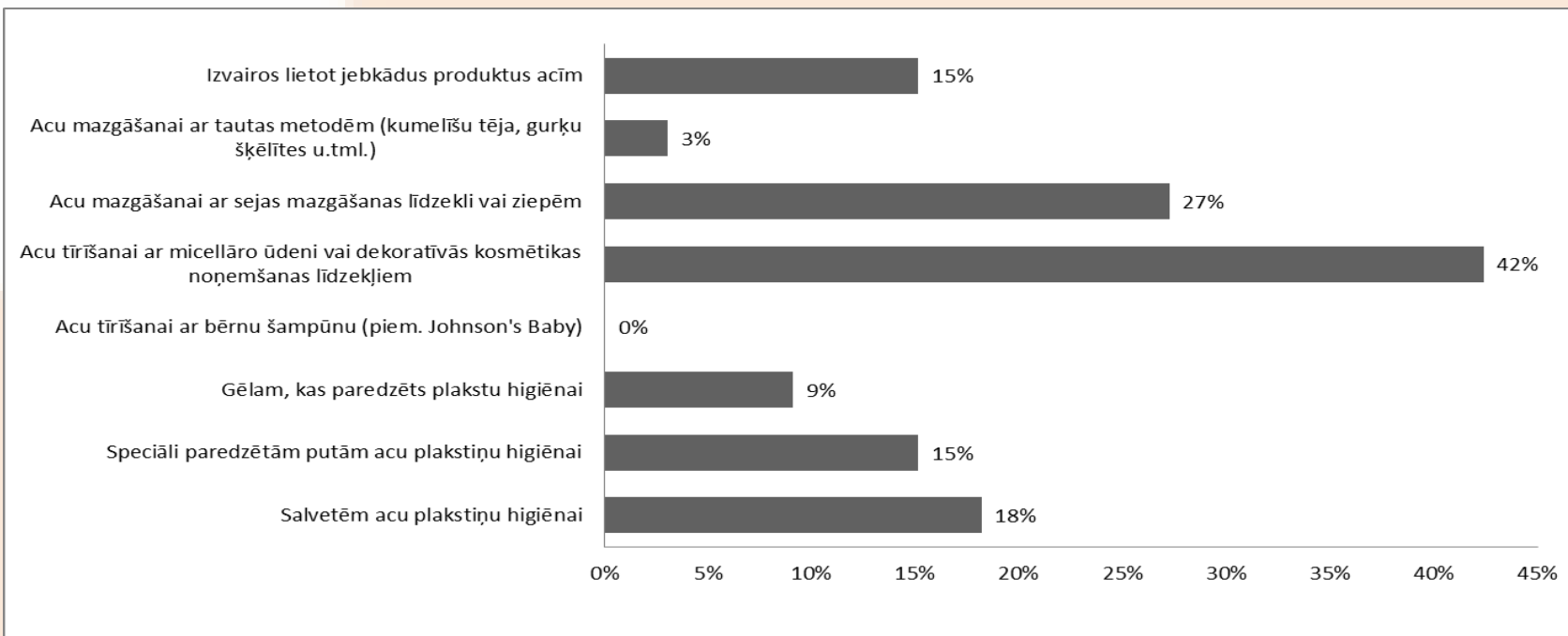
*Vai konsultācijas laikā pie optometrista vai acu ārsta Jums jebkad ir sniegts padoms par to, kā veikt acu higiēnas pasākumus? (Iespējama viena atbilde)*

Lielākā daļa respondentu (16 atbildes jeb 48%) atzīmē, ka redzes korekcijas speciālists nekad nav viņiem nozīmējis konkrētus plakstu higiēnas līdzekļus.

*Vai Jūs optometrists vai acu ārsts kādreiz ir nozīmējis speciālu plakstu tīrīšanas vai kopšanas produktu (mitrās plakstu salvetes vai putas)? (Iespējamās vairākas atbildes)*

# Pētījuma rezultāti

Plakstu higiēna visbiežāk tiek veikta, tīrot acis ar micellāro ūdeni vai dekoratīvās kosmētikas noņemšanas līdzekļiem. Šāds higiēnas veids pieder vispārējai higiēnai un nav pietiekams pilnvērtīgai plakstu veselības uzturēšanai



*Kādam plakstu higiēnas veidam Jūs ikdienā dodat priekšroku? (Iespējamās vairākas atbildes)*

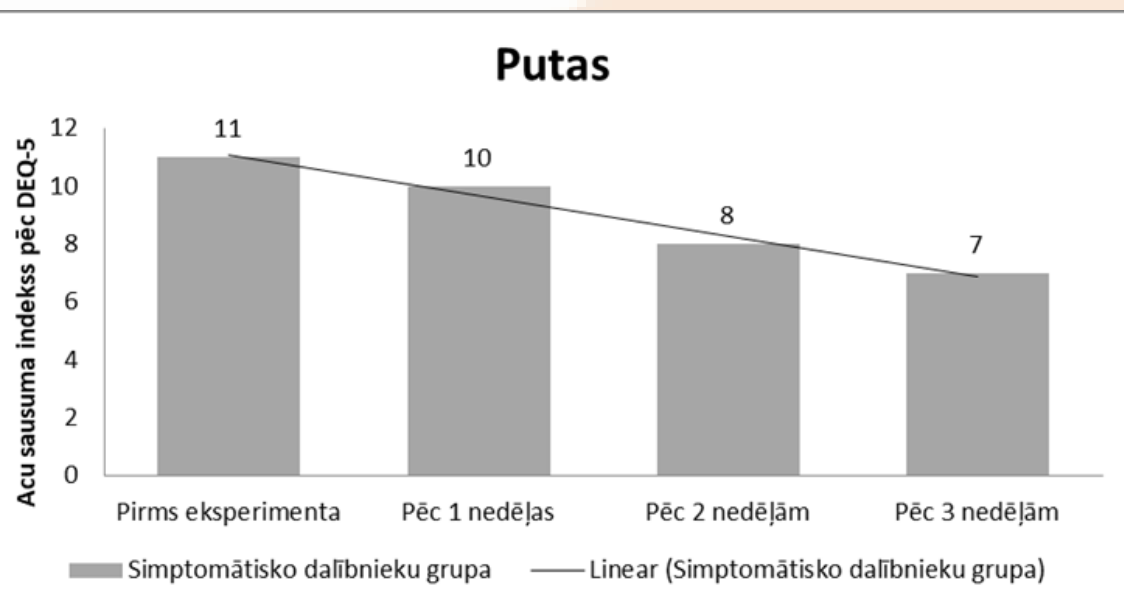
Specializētie plakstu kopšanas līdzekļi ir mazpopulāri un netiek plaši lietoti.

Salvetes ir nedaudz populārākas par plakstu putām

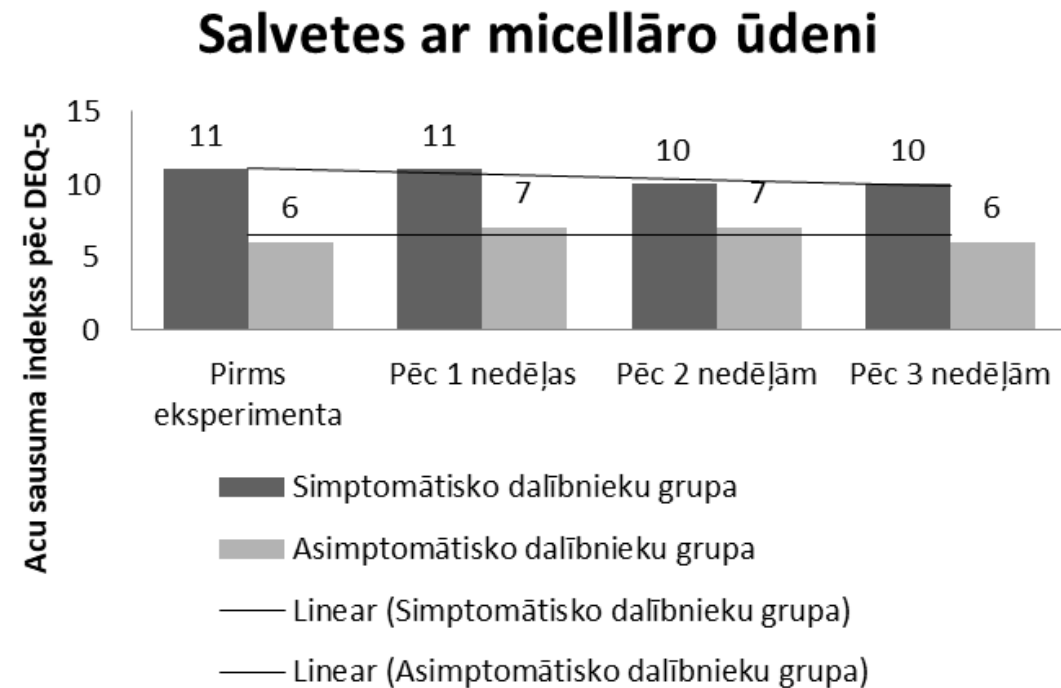
*Vai esat dzirdējuši par acu plakstiņu higiēnas produktiem – mitrajām salvetēm un putām?*

# Eksperimenta rezultāti

Lietojot bezkonservantu mitrās salvetes, 3 nedēļu periodā simptomātisko pacientu grupā novērojams neliels objektīvi nomērāms uzlabojums, kamēr asimptomātisko pacientu grupā izmaiņas objektīvi netiek konstatētas.



*Eksperimenta simptomātisko pacientu acu sausuma indeksa izmaiņas 3 nedēļu laikā pēc specializēto plakstu mazgāšanas putu mērķtiecīgas lietošanas.*



*Eksperimenta simptomātisko un asimptomātisko pacientu acu sausuma indeksa izmaiņas 3 nedēļu laikā pēc specializēto plakstu salvešu, kas nesatur konservantus un ir balstīta uz micellāro ūdeni, mērķtiecīgas lietošanas.*

Plakstu putas uzrāda lieliskus rezultātus acu sausuma indeksa samazināšanā jau no pirmās nedēļas, un efekts mērķtiecīgi uzlabojas. Simptomātiskiem pacientiem šis ir visieteicamākais plakstu higiēnas līdzeklis.

## **Secinājumi un priekšlikumi.**

- 1.** Daži ikdienas paradumi var arī ietekmēt mūsu acs virsmas stāvokli, kas var radīt diskomfortu, ja nepievērst tiem īpašu uzmanību, tāpēc ir svarīgi apzināt pacientu paradumus, lai izprastu problēmas cēloni, ja tāda pastāv.
- 2.** Veicot pētījumu tiek atklāts, ka gandrīz visiem dalībniekiem ir vismaz viens acu sausuma simptoms, tomēr redzes pārbaudē lielākai daļai nav diagnosticēta sausā acs un arī paši respondenti uzskata, ka viņiem šīs diagnozes nav.
- 3.** Lielāka daļa dalībnieku ievēro plakstu higiēnu un veic noteiktus pasākumus, lai novērstu nepatīkamas sajūtas un uzlabotu dzīves kvalitāti, bet vairums nav saņēmuši konkrētu ieteikumu, kā higiēnu veikt, no speciālista kuram uzticas visvairāk – optometrista vai acu ārsta.
- 4.** Plakstu tīrīšanas putas ir visefektīvākais līdzeklis sausās acs simptomu samazināšanai, kas sāk darboties jau pēc 1.nedēļas, bet arī plakstu tīrīšanas salvetes var uzlabot pacientu pašsajūtu 3 nedēļu periodā.

The background features a large, light orange triangle pointing downwards from the top left. Overlaid on this are several grey, 3D-style rectangular blocks that appear to be stacked or arranged in a descending staircase pattern from the top right towards the bottom left.

Paldies par uzmanību!