



Koppla av från besvär med ...

MGD (blefarit)

Chalazion (ögonlockscystor)

Sveda, smärta eller inflammation i

ögonen

Svullnad i ögonlock

Torra Ögon

Grusiga och irriterade ögon

Dimsyn

Ljuskänslighet

Röda ögon

BRUKSANVISNING

BRUKSANVISNING

Informationen i den här broschyren är endast avsedd som allmän rådgivning. Det ska inte användas som grund för medicinsk behandling av ögonsjukdomar.

Din ögonspecialist eller läkare kan ge dig en vägledning om hur ofta du ska använda din Eye Mask. De flesta patienter bör använda Eye Mask och utföra ögonlocksmassagen två gånger per dag. När symtomen minskar räcker det med en gång om dagen och sedan ett par gånger i veckan. Det är viktigt att massera på rätt sätt (se Ögonlocksmassage) för att avlägsna sekretet som mjukats upp av värmen från Eye Mask.

Kontakta din optiker eller läkare om du känner dig osäker på hur du ska använda Eye Mask eller om symtomen kvarstår. Om du använder kontaktlinser måste du kolla med din optiker först.

Läs igenom bruksanvisningen noggrant. Kasta inte bort den, så att du kan läsa den igen vid behov.

- 1. Lägg Eye Mask platt i en ugnsfast form. Värm påsen i mikrovågsugnen vid full effekt (vid 850/1000 W) i 30 sekunder. Uppvärmningstiden får inte överskridas**

För att värmen inte koncentreras till vissa delar av masken ska Eye Mask omskakas före användning.

Kontrollera alltid temperaturen på din Eye Mask innan du lägger den över ögonen genom att hålla den mot handledens insida. Om du känner att den är för varm väntar du 1–2 minuter.

- 2. Lägg Eye Mask över dina slutna ögon i 7 – 10 minuter.**
- 3. Massera ögonlocken enligt anvisningarna.**
- 4. Torka bort allt sekret med en ren servett eller en våtservett för ögonlock.**

Använd inte Eye Mask på skadad eller blödande hud, eller om du är allergisk mot naturliga korn. Dela aldrig din Eye Mask med andra, produkten är endast avsedd för personligt bruk.

Låt alltid Eye Mask svalna till rumstemperatur innan den värms upp igen för att förhindra progressiv överhettning. Då undviker du att Eye Mask skadas

och/eller att den blir för varm för att använda.

Eye Mask är en medicinteknisk produkt i klasse 1, registrerad vid MHRA og fylld med naturligt lin (linfrö).

Eye Mask kan återanvändas flera gånger. Med tiden minskar dess värmeållande egenskaper. När värmen inte längre behålls effektivt ska du ersätta din Eye Mask med en ny. Kontrollera din Eye Mask regelbundet och kassera den om den verkar sliten eller skadad.

En Eye Mask kan innehålla latexgummi.

Vi rekommenderar att du förvarar din Eye Mask i förpackningen så att den hålls ren och torr.

Den här produkten är biologiskt nedbrytbar og ska kasseras i de vanliga hushållssoporna.

TVÄTT

En Eye Mask ska inte blötas ned eller tvättas. Om den av misstag blir blöt, måsta den torka helt och används enligt anvisningarna.

ÖGONLOCKSHYGIEN

Tårvätskan fungerar som den ska när ett tunt lager av ett oljigt sekret förhindrar att för mycket tårvätska avdunstar. Oljan kommer från körtlar i ögonlocken. Ett vanligt symtom på torra ögon uppstår när oljan blir för tjock och får en smörig konsistens.

3 ÅTGÄRDER SOM KRÄVS

1. Uppvärmning av ögonlocken – görs med hjälp av Eye Mask, då mjukas det för tjocka sekretet upp och blir flytande igen.

2. Borttagning av en del av sekretet från körtlarna gör att körtlarna börjar producera rätt typ av tunnflytande olja igen.

3. Rengöring av ögonlockskanterna längs ögonfransarna. Det minskar tillväxt av bakterier och av exotoxiner som lipase.

ÖGONLOCKSMASSAGE

Syftet med massagen är att avlägsna det tjocka oljesekretet från ögonlockets körtlar.

Med slutna ögon masserar du ögonlocken med ett fast tryck.

Övre ögonlocket:

För fingret i en nedåtgående rörelse så att ett tryck sker från ögonbrynet nedåt längs ögonfransarna på det övre ögonlocket.

Nedre ögonlocket:

För fingret uppåt längs ögonfranskanten på det nedre ögonlocket.

- Massera alltid med ögonen stängda.
- Trycket ska vara varsamt men fast. Massagen ska inte kännas obekvämt.
- Använd alltid toppen på pekfingrets eller långfingrets insida.
- Torka bort allt sekret med en ren servett eller en våtservett för ögonlock.
- Undvik irritation genom att inte massera för länge. 3–4 gånger är tillräckligt.
- Efter behandlingen kan du uppleva att du ser lite suddigt. Oskärpan försvinner inom några minuter.

FORSKNING

Mori och kollegor har visat att patienter som fick lägga en varm kompress på ögonlocken i fem minuter en gång per dag i två veckor hade färre symtom som förknippas med torra ögon och deras tårvätska bröts inte ned så snabbt.

Enligt en omfattande rapport (Nichols, KK, 2011) finns det ett nästan enhälligt stöd bland internationella

experter och kliniker för ett sådant förfaringssätt. Patienterna ska instrueras att använda varma kompresser, rengöra de meibomska körtlarna längs ögonlockskanten från restuppbyggnad och rengöra ögonfransarna. Fortsatt användning rekommenderas för att upprätthålla långsiktig symtomkontroll. God ögonlockshygien anses allmänt vara en effektiv behandling för funktionsrubbnig i de meibomska körtlarna och blefarit.

Källor:

1) Mori A, Shimazaki J, Shimmura S, Fujishima H, Oguchi Y, Tsubota K. Disposable eyelid-warming device for the treatment of meibomian gland dysfunction. *Jpn J Ophthalmol.* 2003;47:578-586.

2) Nichols. K.K, 2011 doi: 10.1167/iov.10-6997gInvest. *Ophth-almol. Vis. Sci.* March 30, 2011 vol. 52 no. 42050-2064.

OM PERSONEN BAG

The Eye Mask utvecklades av Sue Grant, som fått många utmärkelser för sina produkter genom åren. Hon lanserade de vetefyllda produkterna i Storbritannien 1994. Hon har tidigare fått Queens' Award för innovation och har omfattande kunskaper om utvecklingen av mikrovågsvärmelösningar för behandling av olika hälsoproblem. Hun har också besökts av brittiska prins Andrew som ett erkännande av utmärkelsen.

ANDRA PRODUKTER I VÅRT SORTIMENT

The Eye Doctor®

The Ice Doctor®

The Muscle Doctor®

The Hand Doctor®

Mer information:
www.the-body-doctor.com

Företaks address:

The Body Doctor Ltd,
Unit 7 Denby Dale Industrial Estate,
Wakefield Road,
Denby Dale,
Huddersfield,
West Yorkshire,
HD8 8QH

Tel. (+44) 01484 868 816