

### 3. Čiščenje

Izločke na vekah obrišite s čistim robčkom ali robčkom, posebej namenjenim za čiščenje vek.

### Hlajenje s hladno prevezo

Seneni nahod/ alergije, vnetje, utrujene/ srbeče oči, zabuhle/ boleče oči, glavobol zaradi vnetja sinusov in migrena.

#### Kako pogosto lahko hladite oči s hladno prevezo The Eye Doctor® Premium?

Ohlajeno prevezo, neposredno iz zamrzovalnika, lahko uporabljate tako pogosto, kot želite.

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

2.) Ohlajeno notranjo vrečko vstavite v prevleko. Hladna preveza The Eye Doctor Premium® Sterileyes® je pripravljena za uporabo. Položite jo na zaprte oči.

3.) Odstranite prevleko, notranjo vrečko položite v plastično vrečko in pustite v zamrzovalniku do naslednje uporabe. Če želite The Eye Doctor® Premium uporabiti za gretje, jo najprej pustite nekaj časa na sobni temperaturi, šele potem jo segrejte v skladu z navodili.

### Vzdrževanje & shranjevanje

Poiščite diagonalno odprtino na prevleki in izvlecite notranjo vrečko. Ročno operite zunanjo prevleko v topli vodi. Pustite, da se prevleka posuši. Ne uporabljajte detergentov. Vrečke, napolnjene z zrnci ne močite in ne umivajte. Preden vstavite notranjo vrečko v prevleko se prepričajte, da je zunanja prevleka res popolnoma suha. Priporočamo, da shranjujete The Eye Doctor® Premium v vrečki iz blaga, namenjeni shranjevanju, da bo medtem, ko je ne boste uporabljali na varnem, čistem in suhem mestu.

### Previdnostni ukrepi

Sčasoma se bodo lastnosti preveze glede zadrževanja toplote zmanjšale. Ko preveza toplote ne bo več učinkovito zadrževala toplote, jo zamenjajte z novo prevezo The Eye Doctor® Premium. Prevezo pred uporabo vedno pregledajte. Če ugotovite, da je obrabljena, poškodovana ali pregreta, jo zamenjajte z novo. Shranjujte nedosegljivo otrokom. Ne uporabljajte na poškodovani koži. Zaradi higieničnosti je preveza zasnovana samo za individualno uporabo. Samo za zunanjo uporabo. Lahko vsebuje gumo iz lateksa. Izdelek lahko zavržete v običajne gospodinjske odpadke.

**Sterileyes® je protibakterijska zaščita, ki je nanešena na vlakna tkanine na prevezi in dokazano zmanjša\* število morebitno nevarnih bakterij do 99,9 %. Patentirana protibakterijska tehnologija zavira razmnoževanje bakterij, ki povzročajo neprijeten vonj. Sterileyes® ne vpliva na naravno bakterijsko floro vaše kože.**



### ZAKAJ 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 izdelanih pogojih, v času 20 minut, število bakterij celo podvoji.

Reference:\*  
MCS Report 90M33A / Assessment of the antibacterial properties of a textile, 2018 REF  
MCS Report 93M28C / Assessment of the ongoing antibacterial activity of a fabric, 2019  
MCS Laboratories Ltd. - Registered in England & Wales - Company No. 08121022

### Vaš idealni partner pri lajšanju očesnih stanj: LASTNOSTI

- + Sterileyes® protibakterijska zaščita
- + Večkratna uporaba: 365+ krat /1 leto
- + Nastavljiv trak
- + Gretje & Hlajenje
- + Mikrovalovka/ Pečica/ Zamrzovalnik
- + Prerazporeditev polnila BodyBeads® v izogib vročih točk
- + Prilegajoča oblika za vsak obraz
- + Odstranljiva pralna prevleka
- + Vrečka iz blaga za shranjevanje

@BodyDoctorLtd. TheBodyDoctorLtd. @thebodydoctorltd

**Proizvajalec:**  
The Body Doctor Ltd,  
Unit 1, Bridge Industrial Estate,  
Off Park Mill Way, Clayton West,  
Huddersfield, HD8 9XJ, United Kingdom  
www.the-body-doctor.com  
+44 (0) 01484 868816

**Pooblaščen predstavnik v Evropi:**  
PMF Consultants Ltd  
10 Vail, Donaghadee Co Down  
BT21 0QL, Northern Ireland

**Uvoznik in distributer za Slovenijo:**  
Optimed medical d.o.o.,  
Litostrajska cesta 44 c, 1000 Ljubljana, Slovenija  
www.optimed.si

The Eye Doctor® is designed, developed and assembled in the UK by The Body Doctor® Ltd. The Eye Doctor® is a registered trademark of The Body Doctor® Ltd. © Copyright 2023 The Body Doctor® Ltd. All rights reserved. Sterileyes® is protected by British patent number 2561707.



Antibacterial  
Protection

## Antibacterial Eye Compress Treatment Pack

## PREVEZA ZA OČI

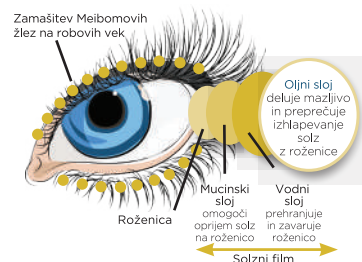
Gretje & Hlajenje

## Navodila za uporabo

Suho oko + MGD + Vnetje vek

## Kaj je suho oko?

Suho oko je pogosto stanje, ki se pojavi, kadar se izloči premalo solzne tekočine. Lahko pa je solzne tekočine količinsko dovolj, vendar je nepravilno sestavljena in prehitro izhlapi z očesne površine. To povzroči, da se oči izsušijo in postanejo vnete, rdeče, otekle in razdražene.



## Kaj je blefaritis?

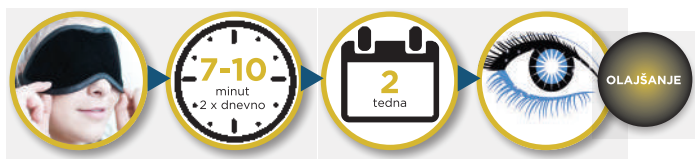
Blefaritis je vnetje vek, ki prizadene robove vek. Običajno to ni resno stanje, vendar lahko postane neprijetno in dražeče. Blefaritis je tipično kronično obolenje vek, ki se ponavlja ter ponavadi prizadene obe očesi hkrati.

## Kaj je MGD?

Nepravilno delovanje Meibomovih žlez na robovih vek ali Meibomian Glands Dysfunction (MGD) je najpogostejša oblika obolenja vek. V začetku MGD pogosto poteka brez simptomov, kasneje, pa lahko povzroči nastanek ali poslabšanje suhega očesa in vnetje vek. Žleze na robovih vek se zamašijo z zgoščenim oljnim izločkom in ne morejo več izločiti olja. Pri dolgotrajni zamašitvi žlez pride do sprememb v sestavi solzne tekočine in posledično do suhih oči.

## Kako si lahko pomagamo?

Kakovostno sestavljene solze učinkovito opravljajo svojo nalogo, ko tanek oljni sloj solznega filma zatesni veko in oko in prepreči čezmerno izhlapevanje solz. Olje izločajo žleze na robovih vek. Težave, povezane s suhim očesom se pojavijo, ko se olje v žlezah zgosti in iz naravno tekočega olja nastane gost, maslen izloček.



## 3 koraki do ustrezne higijene vek:

- Gretje:** veke grejte s toplo prevezo za oči The Eye Doctor® Premium v skladu z navodili. Masleno olje se bo stopilo in ponovno postalo tekoče.
- Masiranje:** veke masirajte tako, da boste stopljeno olje iz žlez lahko iztisnili na površino. Sledite postopku masiranja vek, prikazanem v navodilih. Masiranje bo pomagalo žlezam, da bodo ponovno začele izločati normalno olje.
- Čiščenje:** izrastišče trepalnic očistite s sterilnimi robčki za veke ali sterilnimi čistilnimi izdelki za veke. To bo zmanjšalo kopičenje bakterij, ki lahko povzročijo določene simptome.



Več o uporabi preveze za oči The Eye Doctor® Premium si lahko ogledate tudi na: [www.the-bodydoctor.com](http://www.the-bodydoctor.com)

## Navodila za uporabo

Ta navodila niso mišljena kot osnova za načrt oftalmološkega medicinskega zdravljenja. Služijo naj vam kot splošno vodilo. Prosimo, da jih natančno preberete in shranite, da jih boste pred uporabo izdelka lahko prebrali.

Vaš specialist za oči ali zdravnik vam lahko strokovno svetujeta, kako pogosto lahko uporabljate prevezo za oči. Če ste o uporabi preveze za oči The Eye Doctor® Premium negotovi, oziroma, če se težave ne umirijo ali celo poslabšajo, se posvetujte s specialistom za oči ali zdravnikom. Če nosite kontaktne leče, jih pred uporabo preveze za oči The Eye Doctor® Premium odstranite.

## Gretje s toplo prevezo

Suho oko, vnetje vek (blefaritis), ječmen (halacij) in s temi stanji povezani simptomi: občutek peska v očeh, razdražene in boleče oči.

## 1. Segrevanje The Eye Doctor® Premium

Prevezo za oči The Eye Doctor® Premium lahko začnete segrevati, če je bila prej na sobni temperaturi. Za kar najboljši rezultat priporočamo, da prevezo za oči segrejete v mikrovalovni pečici. Druga možnost je, da jo segrejete v navadni pečici. Za učinkovito porazdelitev toplote brez vročih točk dobro pretresite vrečko s polnilom BodyBeads®. Šele potem prevezo za oči lahko uporabite.

### Navodila za segrevanje v mikrovalovni pečici

Izdelek lahko segrejete v mikrovalovni pečici s prevleko vred. Če želite, lahko prevleko tudi odstranite in sicer, poiščite diagonalno odprtino na črni strani prevleke in iz nje izvlecite notranjo vrečko. Notranjo vrečko položite v čisto posodo, primerno za segrevanje v mikrovalovni pečici. Ne segrevajte je neposredno na kovinski rešetki.

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 ploščo in ob delovanju pri polni moči).

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

### Navodila za segrevanje v navadni pečici

Poiščite diagonalno odprtino na črni strani prevleke in iz nje izvlecite vrečko ter jo položite v posodo, primerno za segrevanje v pečici. Prevezo za oči segrevajte v predhodno segreti pečici od 7 do 10 minut, pri 150 °C / 300 °F oziroma, pri 140 °C / 280 °F v ventilacijski pečici ali pri plinski oznaki 2 (nastavitev časa segrevanja je odvisna od učinkovitosti pečice). Po segrevanju notranjo vrečko vstavite v prevleko. Preden položite prevezo The Eye Doctor® Premium na oči, vedno najprej preverite njeno temperaturo na notranje strani zapetja. Če se vam zdi prevroča, počakajte 1-2 minuti, da se ohladi.

Še enkrat preverite temperaturo preveze na notranji strani zapetja in The Eye Doctor® Premium položite na zaprte oči. Pripnite trak okoli glave in ga prilagodite tako, da vam bo udobno. Naslonite se nazaj in sprostite za 7-10 minut. Po segrevanju lahko postane notranja vrečka nekoliko vlažna. V primeru, da pride do pregretja preveze The Eye Doctor® Premium, jo položite na toplotno odporno površino in pustite, da se ohladi na sobno temperaturo. Če se preveza pregreje, lahko povzroči opekline. Preden ponovno segrejete The Eye Doctor® Premium vedno počakajte, da se preveza najprej ohladi na sobno temperaturo. Tako se izognete postopnemu pregrevanju preveze in preprečite, da bi se The Eye Doctor® Premium poškodoval in/ali premočno segrel. Ne prekoračite časa segrevanja.

## Kako pogosto lahko grejete oči s toplo prevezo The Eye Doctor® Premium?

Večina uporabnikov opazi ugodne učinke gretja s toplo prevezo The Eye Doctor® Premium po dveh tednih, pri uporabi preveze za oči dvakrat na dan in izvajanju masiranja vek (glejte točko 2. Masiranje vek). Ko težave popustijo, lahko pogostost uporabe preveze zmanjšate na enkrat na dan, kasneje pa tudi na le nekajkrat na teden. Prevezo za oči The Eye Doctor® Premium lahko skladno z navodili uporabite večkrat zapored.

## 2. Masiranje vek

Masiranje vek je pomembno, ker s tem lahko stopljeno olje iztisnete iz žlez na površino vek in ga očistite.

Pomembno je tudi, da masiranje vek izvajate pravilno in, da izločke, ki ste jih zmeščali z uporabo tople preveze za oči The Eye Doctor® Premium lahko odstranite. Z masiranjem vek se bo zgoščen oljni izloček zmeščal in stopljeno olje se bo izločilo iz žlez.

Zaprte oči in s čistim prstom ali robčkom, s čvrstim pritiskanjem, po spodaj opisanem postopku masirajte veke vzdolž robov vek. Priporočljivo je, da pri tem uporabite sterilne čistilne robčke ali sterilne izdelke za čiščenje oči.

- Masiranje vek izvajajte, ko imate oči zaprte.
- Masiranje vek ne sme biti neprijetno. Pritisk mora biti nežen, vendar čvrst.
- Pri masiranju robov vek si pomagajte z blazinico kazalca ali sredinca.
- Dovolj je, da masiranje ponovite 3- do 4- krat.
- Po masiranju vek lahko pride do zamegljenosti vida. Zamegljenost izgine v nekaj minutah. Če po eni uri še vedno ni izboljšanja, 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 spodnje veke.