



Impormasyon Tungkol sa Tuyong Mata

Ano ang Tuyong Mata?

Tuyong mata ang tawag kapag hindi sapat ang nalilikhang luha ng iyong mga mata, o hindi maayos ang paggana ng iyong luha.

Maaaring maging sanhi ito ng hindi komportableng pakiramdam, sobrang pagkatuyo o pagluha ng iyong mga mata, o kaya'y makaapekto sa iyong paningin. Isa itong karaniwang kondisyon, lalo na habang tumatanda ang tao.

Ano ang mga Sintomas?

Maaaring mapansin mo ang mga sumusunod:

- Pakiramdam na tuyo, magaspang, o parang may gasgas sa iyong mga mata
- Paghapdi o paghapdi ng mga mata
- Malabong paningin
- Pakiramdam na may nakabara sa iyong mata
- Mga matang madalas lumuluha (maaari kang makagawa ng sobrang luha upang subukang gamutin ang pagkatuyo)
- Pagka-sensitibo sa liwanag

Ano ang Mga Sanhi Nito?

Maaaring sanhi ng tuyong mata ang mga sumusunod:

- Pagtatanda
- Pagbabago ng hormon (katulad ng menopause)
- Tiyak na mga gamot
- Paggamit ng contact lens
- Operasyon sa mata (katulad ng LASIK o operasyon sa katarata)
- Tiyak na mga kondisyong medikal
- Ang mga sintomas ng tuyong mata ay maaaring lumala dahil sa:



- Hangin, tuyo na hangin, o heating/air conditioning
- Mga aktibidad na mas kakaunti ang pagkurap (katulad ng pagbabasa o paggamit ng screen)

Paano Ito Nasusuri?

Susuriin ng iyong doktor sa mata ang iyong mga mata at magtatanong tungkol sa iyong mga sintomas. Maaari ring magsagawa ang iyong doktor ng mga espesyal na pagsubok upang suriin ang iyong mga mata.

Paano Ito Ginagamot?

Maraming paraan upang mapamahalaan ang tuyong mata. Maaaring irekomenda ng iyong doktor ang mga sumusunod:

- Artipisyal na luha (over-the-counter na pampadulas na eye drops)
- Reseta na eye drops upang mabawasan ang pamamaga o makatulong na makagawa ng mas maraming luha
- Mainit na pomento o paglilinis ng talukap ng mata
- Omega-3 na suplemento
- Pagbabago ng kapaligiran (katulad ng paggamit ng humidifier sa taglamig)
- Paggawa ng pahinga habang nagbabasa o gumagamit ng screen
- Mga espesyal na pamamaraan upang mapanatili ang luha sa mata nang mas matagal

Pamumuhay na May Tuyong Mata

- Gamitin ang iyong eye drops ayon sa reseta
- Magpahinga upang kumurap kapag nagbabasa o gumagamit ng screen
- Iwasan ang direktang hangin, usok, o tuyong kalikasan
- Magsuot ng salamin sa loob at labas ng bahay upang makatulong na harangan ang hangin o hangin mula sa iyong mga mata
- Sabihin sa doktor kung hindi bumubuti ang mga sintomas

Madalas na Katanungan

Q: Magdudulot ba ng pinsala ang tuyong mata sa aking mga mata?



A: Karamihan ng mga kaso ay hindi nakasisira sa mahabang panahon, ngunit ang hindi gamutin na tuyong mata ay maaaring minsan magdulot ng iritasyon o pinsala sa ibabaw ng mata.

Q: Maaari bang magamot ang tuyong mata?

A: Ang tuyong mata ay karaniwang kondisyon na pangmatagalan, ngunit sa tamang paggamot, karamihan ng tao ay maaaring pamahalaan ito nang maayos at maging komportable.

Ang dokumentong ito ay nirepaso ni Dr. Steve Arshinoff.