

# MGD<sup>Rx</sup>

ULOTKA INFORMACYJNA  
Z INSTRUKCJĄ UŻYTKOWANIA



THE  
**EyeBag**  
COMPANY LTD

# MGD<sup>R</sup>X

Leczenie dysfunkcji gruczołów Meiboma i łagodzenie objawów następujących zaburzeń:

- zapalenia brzegów powiek,
- zespołu suchego oka związanego z nadmiernym odparowywaniem filmu łzowego,
- torbieli powiekowych i jęczmienia,
- zespołu suchego oka związanego z noszeniem soczewek kontaktowych,
- zespołu suchego oka związanego z przebytym zabiegiem chirurgii laserowej,
- podrażnienia i uczucia piasku w oku,
- dyskomfortu i uczucia pieczenia.

## **ZALECENIE DLA UŻYTKOWNIKÓW SOCZEWEK KONTAKTOWYCH:**

Przed użyciem kompresu EyeBag, użytkownicy soczewek kontaktowych powinni zasięgnąć porady specjalisty.

## Czym jest dysfunkcja gruczołów Meiboma?

Jeżeli oczy, gruczoły znajdujące się w powiekach i powieki są zdrowe i działają prawidłowo, wówczas przez większość czasu w ogóle ich nie czujemy. W przypadku zaburzenia prawidłowej funkcji powiek pojawiają się objawy, które sprawiają, że zaczynamy odczuwać dyskomfort codziennie, co kilka godzin, a nawet minut. Odczuwany stale dyskomfort sprawia, że bardzo trudno jest się skoncentrować na jakiegokolwiek czynności.

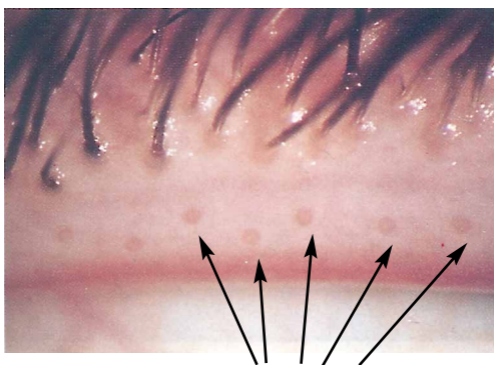
Prawidłowe funkcjonowanie gruczołów Meiboma jest niezbędne, aby zapewnić jak największy komfort narządu wzroku. Jeżeli wydzielina wytwarzana przez gruczoły znajdujące się w powiece stanie się lepka, może spowodować zatkanie ujścia gruczołów. Zablokowanie gruczołu Meiboma przez stwardniałą wydzielinę nie pozwala tłustej łojowatej wydzielinie wypływać na krawędź powieki i zaburza nawilżanie powierzchni oka.

Masując powieki możemy wycisnąć zablokowaną wydzielinę z gruczołów znajdujących się w powiece, dzięki czemu oleista wydzielina może wydostać się z gruczołów na krawędź powieki. Sprawia to, że przy każdym mrugnięciu oko zostaje nawilżone, a komfort narządu wzroku poprawia się.



*Nagromadzenie mętnej wydzieliny zawierającej cząstki stałe, wyciśniętej z gruczołów Meiboma o zaburzonej funkcji. Wokół rzęs można zauważyć ziarnisty osad.*

Gruczoły Meiboma przebiegają prostopadle do krawędzi powiek i znajdują się zarówno w dolnej jak i górnej powiece. Na krawędzi każdej z powiek znajduje się 25–30 otworów nazywanych ujściami gruczołów.



*Prawidłowy wygląd ujść gruczołów Meiboma*

Dysfunkcja gruczołów Meiboma ma kilka objawów. Głównym objawem jest odczuwanie dolegliwości w oku, przy czym najczęściej mamy do czynienia z uczuciem piasku w oku, tzn. czujemy jakby na powierzchni oka znajdowały się drobne ziarenka piasku. Ta dolegliwość jest określana również jako „uczucie ciała obcego”. Czasami odczuwalne jest uczucie pieczenia lub drapania na krawędzi powiek. U poszczególnych osób wszystkie wymienione objawy mogą występować jednocześnie lub pojawiać się o różnych porach. Uczucie swędzenia nie jest związane z dysfunkcją gruczołów Meiboma. Swędzenie zazwyczaj wskazuje na występowanie alergii lub wrażliwości na czynnik zewnętrzny. Jeżeli główną dolegliwością pacjenta jest uczucie swędzenia, należy zwrócić się po poradę do okulisty, ponieważ dolegliwości mogą mieć inne przyczyny, takie jak kontaktowe zapalenie skóry lub alergiczne zapalenie spojówek.

Nie można oczekiwać, że leczenie dysfunkcji gruczołów Meiboma złagodzi swędzenie, ponieważ ciepłe okłady ani masaże nie łagodzą tego objawu. Jeżeli oko jest silnie podrażnione, miejscowe działanie ciepła może w niektórych

przypadkach wywołać jeszcze silniejsze swędzenie i nasilenie objawów. Działanie ciepłego kompresu jest zasadniczo bezpieczne, jednak jeżeli dyskomfort nasila się podczas stosowania kompresu EyeBag, należy przerwać jego stosowanie.

W starszych podręcznikach medycznych, gruczoły Meiboma nazywano gruczołami tarczowymi (glandulae tarsales). Z medycznego punktu widzenia, gruczoły Meiboma są zmodyfikowanymi gruczołami łojowymi. W powiece zdrowego oka, wytwarzają one wydzielinę nawilżającą krawędź górnej i dolnej powieki. Tłusta wydzielina wytwarzana przez gruczoły Meiboma odświeża powierzchnię oka przy każdym mrugnięciu, tworząc idealną powierzchnię optyczną zapewniającą wyraźne widzenie. Tę powierzchnię nazywamy filmem łzowym, który składa się z 3 warstw różnych substancji. Powierzchnia oka jest pokryta warstwą mucyny, na której znajduje się warstwa wodnista filmu łzowego, którą z kolei pokrywa oleista wydzielina pochodząca z gruczołów Meiboma.

Już w czasach antycznych słynny lekarz Galen wiedział o istnieniu tych gruczołów, a w 1609 roku opisał je Giulio Casserio. Jednak dopiero w 1666 roku Heinrich Meibom po raz pierwszy opisał dokładnie budowę anatomiczną gruczołów znajdujących się w powiece i zgodnie z tradycją nazwał je swoim nazwiskiem. Dlatego obecnie nazywamy je gruczołami Meiboma.

## **Inne dolegliwości**

Ogrzanie narządu wzroku może być korzystne również w przypadku niektórych zaburzeń o charakterze zapalnym, szczególnie przy ostrym zapaleniu błony naczyniowej nazywanym również zapaleniem tęczówki lub zapaleniem tęczówki i ciała rzęskowego. Na początku leczenia, do oka wkrapla się leki rozszerzające źrenicę, a ogrzanie oczu bezpośrednio po podaniu kropli może być korzystne, ponieważ pozwala na rozdzielenie miejsc, w których tęczówka przylega do soczewki.

Regularne stosowanie kompresu EyeBag może być skuteczne również w przypadku zapalenia brzegów powiek oraz zapalenia powiek i spojówek, jednak powieka wymaga wówczas oczyszczania za pomocą patyczka do uszu lub szczoteczki do nakładania tuszu do rzęs (nowej i niezanurzanej w tuszu). Szczoteczki do rzęs można kupić w działach kosmetycznych większych supermarketów, a często również w aptekach. Szczoteczką do rzęs należy usuwać złuszczenia i zanieczyszczenia, które gromadzą się na powiekach. Czasami złuszczenia lub zanieczyszczenia należy przed usunięciem zmiękczyć używając patyczka do uszu zamoczonego w przegotowanej i ostudzonej wodzie.

Trądzik różowaty (Acne Rosacea) to zaburzenie skórne objawiające się czerwonymi plamistymi zmianami na twarzy (policzkach, czole i nosie). Jeżeli trądzik obejmuje również powieki i rogówkę, mamy do czynienia z postacią oczną. W przypadku trądzika często dochodzi do zaburzenia funkcji gruczołów Meiboma, jednak w takich przypadkach zalecamy ostrożność przy korzystaniu z kompresu EyeBag. U niektórych osób ciepło prowadzi do nasilenia objawów trądziku różowatego. Zaleca się, aby na początku nakładać kompres tylko na minutę, żeby sprawdzić czy jego działanie będzie dobrze tolerowane.

## Metoda stosowania kompresu

Przed użyciem kompresu EyeBag, należy dokładnie zapoznać się z poniższymi instrukcjami.

**1.** Położyć kompres EyeBag na czystym talerzu lub półmisku odpowiednim do podgrzewania w kuchenke mikrofalowej, a następnie włożyć go do kuchenki. Podgrzewać kompres przez 30 sekund na pełnej mocy kuchenki. Taki czas wystarcza zazwyczaj, żeby podgrzać kompres EyeBag do odpowiedniej temperatury. Jeżeli kompres był przechowywany w chłodnym miejscu lub

jeżeli kuchenka ma małą moc (650 Watt), kompres może wymagać nieco dłuższego podgrzewania. Należy zachować ostrożność i nie podgrzewać kompresu EyeBag zbyt mocno. Podczas podgrzewania, należy poczekać 30–40 sekund przy kuchence. Jeżeli muszą Państwo odejść lub zrobić coś innego, należy najpierw wyłączyć kuchenkę. Przy podgrzewaniu przez 5 minut na pełnej mocy kompres zacznie się przypalać, a po 6–7 minutach podgrzewania zacznie się tlić i zapali się (w zależności od wieku i mocy kuchenki). Proszę pamiętać, aby nie przegrzewać kompresu EyeBag, ponieważ tłący się len wydziela bardzo nieprzyjemny zapach, a zbyt rozgrzany kompres może się zapalić! Kompres EyeBag należy podgrzewać na maksymalnej mocy kuchenki przez nie więcej niż 30–40 sekund i poczekać przy kuchence na zakończenie podgrzewania.

**2.** Czas podgrzewania należy dostosować do mocy kuchenki i stopnia zużycia kompresu. Starsze kompresy nagrzewają się nieco dłużej i utrzymują ciepło przez krótszy czas. Kompres EyeBag można zazwyczaj podgrzewać około 200 razy zanim będzie wymagał wymiany na nowy. W miarę potrzeby można nieco wydłużyć czas podgrzewania, ale należy zachować przy tym ostrożność i nigdy nie podgrzewać kompresu dłużej niż przez 60 sekund. Przed ponownym podgrzaniem, należy zawsze odczekać aż kompres EyeBag schłodzi się do temperatury otoczenia (pokojowej). Podgrzewanie gorącego kompresu EyeBag może być niebezpieczne i doprowadzić do przegrzania. Należy upewnić się, że talerz lub półmisek jest zupełnie czysty, ponieważ nawet niewielkie resztki mogą się bardzo mocno rozgrzewać. Takie “gorące punkty” mogą spowodować przypalenie materiału, z którego wykonano kompres EyeBag. Proszę zwrócić uwagę, aby ustawić kuchenkę na 30 sekund, a nie 30 minut!

Kompres EyeBag jest przeznaczony do podgrzewania w kuchence mikrofalowej, jednak jeżeli nie mają Państwo dostępu do takiej kuchenki, kompres można podgrzewać w piekarniku

gazowym lub elektrycznym nastawionym na niską temperaturę (tryb „podgrzewania talerzy”, czyli 50–60 stopni Celsjusza przez 10 minut).

**3.** Należy potrząsnąć kompres trzymając go za rogi, dzięki czemu siemię lniane wewnątrz wymiesza się, a ciepło zostanie równomiernie rozprowadzone.



**4.** Należy sprawdzić temperaturę kompresu EyeBag dłonią i policzkiem, żeby upewnić się, czy nie jest za gorący. Jeżeli kompres jest za gorący, należy odczekać chwilę i ponownie sprawdzić jego temperaturę. Przed nałożeniem kompresu, należy upewnić się, że jego temperatura jest odpowiednia i kompres nie spowoduje oparzenia.



**5.** Należy położyć się w wygodnej pozycji i nałożyć kompres EyeBag na zamknięte oczy tak, aby zakrył nasadę nosa oraz górne i dolne powieki. Można ułożyć kompres dowolną stroną do góry, w zależności od indywidualnych preferencji. Srebrna strona kompresu jest bardziej rozgrzana niż strona czarna.

**6.** Po nałożeniu kompresu użytkownik powinien odczuwać ciepło w obszarze od brwi do policz-



ków, co będzie oznaczać, że ciepło kompresu EyeBag dociera do oczu. Ważne jest, aby podczas stosowania kompresu oczy pozostawały zamknięte, ponieważ otwarcie powiek pod kompresem EyeBag może spowodować podrapanie lub podrażnienie powierzchni oka.

**7.** Po zdjęciu kompresu, należy natychmiast rozpocząć masaż powiek stosując technikę opisaną niżej.

## **Technika wykonywania masażu powiek**

**1.** Do masażu powiek należy używać palca wskazującego lub środkowego, przesuwając opuszkę palca od wewnętrznego kąta oka wzdłuż powieki w kierunku kąta zewnętrznego.

**2.** Masaż należy rozpocząć od górnej powieki, umieszczając opuszkę palca w kącie oka od strony nosa tuż przy linii rzęs (powyżej linii rzęs na górnej powiece i poniżej linii rzęs na dolnej powiece), a następnie przesuwać palec delikatnym i pewnym ruchem w kierunku drugiego kąta oka. Niektóre osoby wolą wykonywać masaż symetrycznie, używając jednocześnie palców wskazujących obydwu rąk i masując jednocześnie prawą powiekę palcem prawej ręki i lewą powiekę palcem lewej ręki.

**3.** Masaż należy wykonać w taki sam sposób na dolnej powiece, umieszczając opuszkę palca tuż pod linią rzęs w kącie oka i przesuwać palec na zewnątrz w kierunku skroni. Masaż należy wykonać 5 do 10 razy w ciągu 30 sekund, bezpośrednio po zastosowaniu ciepłego kompresu.

**4.** Ważne jest zastosowanie opisanej wyżej właściwej techniki masażu i unikanie zarówno zbyt łagodnego oraz zbyt mocnego nacisku. Masaż powinien być dość komfortowy i nie należy naciskać zbyt mocno, ponieważ może dojść

do uszkodzenia gałki ocznej pod powieką. Masaż należy zawsze wykonywać na zamkniętym oku.

## **Jak często należy stosować kompres EyeBag?**

Generalnie, większość pacjentów odnosi korzyści ze stosowania ciepłego kompresu i masażu powiek dwa razy dziennie przez dwa tygodnie. Zazwyczaj kompres EyeBag nakłada się na około 10 minut. Po tym okresie kompres stosuje się raz dziennie. Po uzyskaniu złagodzenia objawów, wielu osobom wystarcza stosowanie kompresu 2 do 3 razy w tygodniu.

Należy jednak pamiętać, że dysfunkcja gruczołu Meiboma może mieć różne stopnie nasilenia, od łagodnej postaci do poważnego zapalenia gruczołów mogącego prowadzić do uszkodzenia krawędzi powiek. Należy dostosować częstość stosowania kompresu EyeBag do stopnia nasilenia objawów w danym przypadku. Specjalista poinformuje Państwa o stopniu nasilenia dysfunkcji gruczołów Meiboma i zaleci jak należy stosować kompres EyeBag.



Jeżeli dysfunkcja gruczołów Meiboma ma łagodniejszy przebieg, powinno wystarczyć zastosowanie kompresu przez 5 minut rano i wieczorem. Osoby cierpiące na łagodną dysfunkcję

gruczołów Meiboma i niewielką niestabilność filmu łzowego powinny stosować kompres EyeBag we wczesnych godzinach wieczornych, ponieważ zapewnia to uczucie komfortu narządu wzroku przez cały wieczór. Wymianę kompresu EyeBag zaleca się po około 12 tygodniach regularnego użytkowania lub po podgrzaniu go około 200 razy. Starsze kompresy EyeBag wymagają dłuższego podgrzewania, jednak jeżeli Państwa kompres wymaga podgrzewania przez dłużej niż 60 sekund, należy wymienić go na nowy.

## **Z czego zrobiony jest kompres EyeBag?**

Jedna strona kompresu EyeBag jest wykonana z cienkiego jedwabiu w kolorze srebrnym, a druga strona z grubszej 100% czesanej bawełny w kolorze czarnym. Grubsza strona w kolorze czarnym jest nieco mniej rozgrzana niż srebrna strona. Użytkownicy kompresu EyeBag często na początku nakładają na powieki czarną stronę, a po kilku minutach, kiedy kompres ostygnie odwracają go na drugą stronę.

Kompres jest wypełniony siemieniem lnianym, czyli nasionami lnu. Siemię lniane wybrano ze względu na jego kształt, wielkość i gęstość ziaren, a także ze względu na długą tradycję stosowania go w ramach naturalnych metod leczenia.

Wielkość i gęstość ziaren pozwala im swobodnie opadać i dostosować się do różnych kształtów twarzy oraz dobrze utrzymywać ciepło. Po podgrzaniu w kuchence mikrofalowej, nasiona nie wydzielają nieprzyjemnego zapachu. Kompres EyeBag nie zawiera dodatków zapachowych ani ziołowych, co powinno zminimalizować prawdopodobieństwo wystąpienia podrażnień lub uczuleń w obrębie narządu wzroku.

## Jak przechowywać i dbać o kompres EyeBag?

Kompres EyeBag należy przechowywać w niebieskim opakowaniu dostarczonym przez producenta.

Jeżeli kompres EyeBag rozpruje się i zacznie wysypywać się z niego siemię lniane, należy go wyrzucić i wymienić na nowy. Jeżeli kompres EyeBag zabrudzi się lub zanieczyści, wystarczy usunąć zanieczyszczenia z zewnętrznej powierzchni kompresu czystą szmatką. Po kilku tygodniach intensywnego użytkowania konieczne może być wydłużenie czasu podgrzewania kompresu, ponieważ z czasem siemię lniane traci stopniowo możliwość utrzymywania ciepła.

Należy pamiętać o tym, żeby nigdy nie prać kompresu EyeBag, ponieważ może to wywołać alergiczne zapalenie spojówek lub kontaktowe zapalenie skóry. Kompresu EyeBag nie wolno myć przy użyciu detergentów organicznych ani nieorganicznych, nie wolno również zanurzać go w żadnych płynach.

Jeżeli kompres zostanie przypadkowo zamoczony, należy pozostawić go do wyschnięcia w ciepłym miejscu np. przewiewnej szafce. Przy pierwszym ponownym zastosowaniu wysuszonego kompresu EyeBag należy zachować dużą ostrożność, ponieważ charakterystyka cieplna zamoczonego lnu ulega zmianie w porównaniu z suchym kompresem. Zamoczony kompres może wytwarzać parę, spowodować oparzenie powiek i uszkodzenie oka, a nawet doprowadzić do upośledzenia wzroku. Z powyższych względów należy unikać zamoczenia kompresu EyeBag.

## OSTRZEŻENIA

- 1.** Użytkownicy soczewek kontaktowych powinni stosować się do zaleceń udzielonych przez specjalistę.
- 2.** Nie stosować kompresu EyeBag, jeżeli skóra wokół oczu jest uszkodzona lub krwawi.
- 3.** Nie nakładać kompresu EyeBag na twarz w przypadku nadwrażliwości na len, siemię lniane lub inny składnik kompresu EyeBag.
- 4.** Teoretycznie istnieje ryzyko przyspieszenia rozwoju zaćmy przez działanie ciepła. Prawdopodobnie takie ryzyko występuje bez względu na metodę dostarczania ciepła. Firma EyeBag Company nie zna przypadku rozwoju zaćmy w wyniku stosowania kompresu EyeBag.
- 5.** Każdy kompres EyeBag może być używany tylko przez jedną osobę.
- 6.** Przed nałożeniem kompresu EyeBag na powiekę, należy zawsze najpierw sprawdzić jego temperaturę przykładając kompres do policzka. Pozwala to zapewnić komfort i uniknąć oparzenia.
- 7.** W przypadku nasilającego się podrażnienia oka lub swędzenia, należy przerwać stosowanie kompresu EyeBag.
- 8.** Jeżeli objawy nie ustępują lub nasilają się po stosowaniu kompresu EyeBag, należy skonsultować się z lekarzem.

## EyeBag Company

Firmę EyeBag Company założył Teifi James, specjalista chorób narządu wzroku i chirurg-okulista mieszkający w West Yorkshire. Pan James ukończył Królewskie Kolegium Lekarskie w Anglii i jest członkiem Królewskiego Kolegium Okulistycznego, Królewskiego Kolegium Chirurgów w Edynburgu, Królewskiego Kolegium Lekarskiego w Londynie. Staż lekarski odbył w Szpitalu Św. Marii w Paddington w 1983 roku, a następnie specjalizował się w leczeniu zaburzeń zapalnych narządu wzroku.

*Teifi James*



## Działalność charytatywna

Firma EyeBag Company wspiera program Vision 2020 "Prawo do wzroku" (The Right to Sight), który ma na celu wyeliminowanie przypadków uleczalnej ślepoty na świecie do roku 2020.

EyeBag Company przekazuje 10% zysku pochodzącego ze sprzedaży kompresów EyeBag na rzecz organizacji wspierających realizację programu Vision 2020.

## References

- 1) Meibomian gland disease. Classification and grading of lid changes. Bron AJ. Benjamin L. Snibson GR. Eye. 5 ( Pt 4):395-411, 1991.
- 2) The influence of eyelid temperature on the delivery of meibomian oil. Nagymihalyi A. Dikstein S. Tiffany JM. Experimental Eye Research. 78(3):367-70, 2004 Mar.
- 3) Increase in tear film lipid layer thickness following treatment with warm compresses in patients with meibomian gland dysfunction. Olson MC. Korb DR. Greiner JV. Eye & Contact Lens: Science & Clinical Practice. 29(2):96-9, 2003 Apr.
- 4) Improvement of tear stability following warm compression in patients with meibomian gland dysfunction. Goto E. Endo K. Suzuki A. Fujikura Y. Tsubota K. Advances in Experimental Medicine & Biology. 506(Pt B):1149-52, 2002.
- 5) Tear dynamics and dry eye. Tsubota K. Progress in Retinal & Eye Research. 17(4):565-96, 1998 Oct.
- 6) Blepharconjunctivitis. McCulley JP. International Ophthalmology Clinics. 24(2):65-77, 1984 Summer.
- 7) Meibomian gland dysfunction. Driver PJ Lemp MA Surv Ophthalmol. 1996 Mar-Apr;40(5):343-67. Review.
- 8) The International Workshop on Meibomian Gland Dysfunction: Nichols et al IOVS March 30, 2011 vol52 no.4.

**Fotografie zamieszczono za zgodą czasopisma Eye (1).**

**Właścicielem praw do treści broszury jest Teifi James © 2012.**

**MGDR<sup>®</sup>**  
SUPPLIED BY **THE EyeBag**  
COMPANY LTD

WYTWÓRCA:  
**The EyeBag Company Ltd.**  
PO Box 699  
Halifax HX3 0WY, UK  
Tel.: 0844 800 0159

MGDRx jest wyrobem medycznym klasy 1, zarejestrowanym przez Brytyjską Agencję ds. Regulacji Leków i Produktów Ochrony Zdrowia (MHRA).

Patent Brytyjski nr GB2421687B

Marka i wzór produktu MGDRx są znakami towarowymi należącymi do EyeBag Co. Ltd.

Wyprodukowano w Wielkiej Brytanii.



[www.eyebagcompany.com](http://www.eyebagcompany.com)