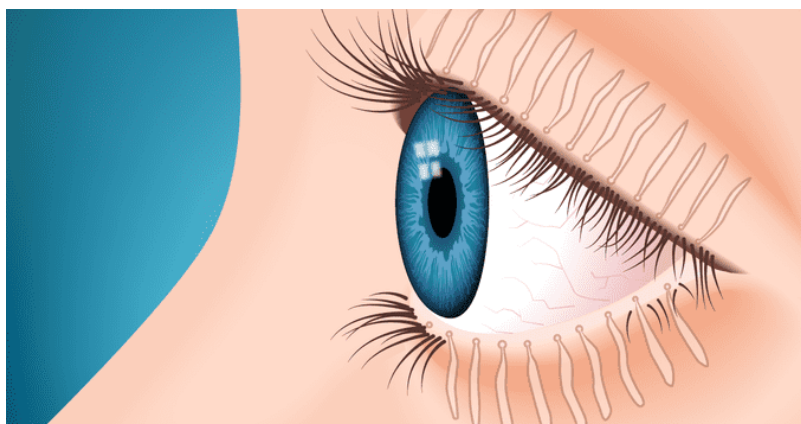


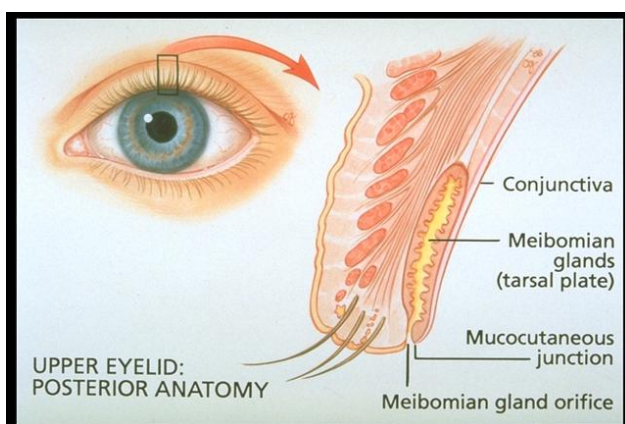
## Oppvarming og massasje av øyelokkene ved meibomsk kjerteldysfunksjon/ tørre øyne



1. Varm opp en øyemaske av et eller annet slag til temperaturen er over 40 grader celcius (Smeltepunktet for olje/ meibum er 40 grader).
2. Ha god kontakt med varme-elementet og huden på øyelokkene og ligg med dette i ca 10-12 minutter.
3. Masser/ skvise øyelokkskantene på alle fire øyelokk tett inn mot øyevippene (se bildet over). Bruk ca 30 sekunder på hvert øyelokk (OBS! Unngå å vrenge øyelokkene utover under denne prosessen).

Varmemaske fås kjøpt på apoteket. Eventuelt riskorn-pose/ nakkevarmer fra Clas Ohlson. Også varmt vann i en brødpose kan forsøkes om man ikke har annet tilgjengelig. Varm klut vil ikke holde varmen lenge nok til å smelte oljen/ meibumen.

Punkt 3 kan med fordel gjentas flere ganger gjennom dagen om man har mulighet til dette, selv uten oppvarming.



Bildet viser hvor kjertelen ligger i øvre øyelokk (gul-farget). Det er denne som skal skvises/ masseres.