

Luomirakkulan/näärännäpyn kotihoito-ohje

Näärännäppyjä ja luomirakkuloita esiintyy silmäluomilla tavallisimmin yksittäisinä ja kaikenikäisillä. Näärännäppy syntyy, kun luomireunan tai luomituen talirauhanen tulehtuu äkillisesti. Luomirakkula syntyy, kun Meibomin rauhanen tukkeutuu ja tulehtuu kroonisesti. Luomirakkula paranee yleensä kolmen kuukauden sisällä.

Oireet:

Näärännäppy: Luomella on pieni punoittava ja aristava näppy. Luomi on myös usein turvonnut näpyn ympäristössä. Näpyn alueelta voi myös tulla eritettä, silloin on kyse luomen alueen rauhasen tulehduksesta eli näärännäppy

Luomirakkula: Alueelle voi jäädä kova aristamaton patti, silloin on kyseessä rauhallisessa vaiheessa oleva luomirakkula. Jos luomirakkula on kookas, se voi painaa sarveiskalvoa ja tilapäisesti heikentää näköä aiheuttamalla väliaikaisesti hajataittoa

Itsehoito:

- Lämpöisellä hautomisella ja luomen reunan puhdistamisella voi itse nopeuttaa luomirakkulan parantumista (voit katsoa HUS Silmätautien tekemän videon luomireunan hoidosta: [Luomireunan tulehdus](#))
- Lämmintä haudetta pidetään noin 15 minuuttia ajan suljetun silmäluomen päällä vähittäin kaksi kertaa vuorokaudessa viikon ajan
- Sen jälkeen luomea voi varovasti hieroa vanupuikolla tai puhtaalla sormella. Silmäluomea voi myös "lypsää" lämpöhauteen päältä
- Näärännäppy paranee usein itsestään 2 viikossa, jos oireet pitkittyvät sen voi hoitaa antibioottivoiteella

Ota yhteyttä terveysasemalle, jos:

- kyse on alle vuoden ikäisestä lapsesta.
- oireet pitkittyvät tai pahentuvat itsehoidosta huolimatta tai uusiutuvat samassa kohdassa
- luomirakkula, joka on kookas ja haittaa luomen toimintaa vielä 3 kk:n kuluttua kehittymisestään

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue, Lunna www.lunna.fi tai puh. _____

arkisin klo 8–16, muuna aikana päivystysapu puh. 116 117.

