



Kan skyldes magnesiummangel.



Rolf Luneng er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Mange helseplager kan kureres ved kostomlegging og naturlig behandling.

Skriv til dr. Luneng!

Send gjerne spørsmål til meg via helsepanelet@allers.no

Plagsom lysskyhet

Det skarpe sollyset om våren kan være svært plagsomt for noen. De har såkalte lyssky øyne.

DET SKARPE SOLLYSET kan virke svært irriterende på manges øyne. Selv med solbrillene på kan lyset bli for skarpt og føre til en kraftig lysømfintlig reaksjon.

Noen kan være såpass mye plaget av dette at det også resulterer i økt renning (tårevæske) fra øynene, følelse av sårhet og grums på øynene, og smertelinger fra øynene og inn i hodet. Det er heller ikke uvanlig med lett hodepine og sløret syn som kommer og går i forhold til graden av lyseksponering.

Det finnes til og med noen få mennesker som er så ille plaget at de ikke kan oppholde seg i det deilige vårlyset verken innendørs eller utendørs, men lukker seg inne i mørke rom med gardiner foran vinduene.

Mange oppsøker da gjerne øyelege eller optiker i håp om at de kan påvise hva som er galt.

Men stort sett er alltid synet normalt, eller det kan være små korrigeringsfeil som kan rettes opp med f.eks. lesebriller eller linser. Men årsaken til den spesielle lysskyheten finner man ikke ved slike undersøkelser.

I MIN MANGEÅRIGE praksis som lege, har jeg oppdaget tre mulige årsaker til denne lysskyheten:

1. Hos de aller fleste skyldes dette en betydelig mangel på magnesium i kroppen, og dermed i de små nervebanene og musklene til øynene. Magnesiummangelen medfører at nervene og de små musklene til øynene blir irriterte og nærmest overfølsomme for lyset som kommer inn i øynene. Dette fører til at øynene og pupillene trekker seg kraftig sammen for å beskytte seg mot lyset.

2. Noen har en sterkere lysskyhet som varierer eller kommer og går.

Den kan vare inntil noen dager for så å bli bedre eller helt borte noen dager. Denne lysskyheten er oftest ledsaget av svimmelhet, hos noen svært kraftig svimmelhet. Dette kan skyldes at man har såkalt svimmelhetsmigrene – som ikke etterfølges av klassisk migrenehodepine.

3. Hos noen kan sterk lysskyhet være ett av flere symptomer som skyldes en langvarig borreliainfeksjon i kroppen og sentralnervesystemet etter flåttbitt. Stadig flere nordmenn får en slik kronisk bakterieinfeksjon, og lysskyheten er ofte et hovedsymptom hos noen av dem. Enkelte er så lyssky at de bare kan oppholde seg i mørklagte rom på dagtid. Da hjelper det lite med solbriller eller magnesiumtilskudd hos disse.

Dette kan du gjøre:

- 1.** Hos de fleste som bare er lyssky, er oftest årsaken magnesiummangel. Prøv da tilskudd av 100–200 mg magnesium til måltidet 3–4 ganger daglig i minst 3 md. Kjøp et naturlig magnesiumtilskudd i helsekostbutikken.
- 2.** Dersom lysskyheten er koblet til svimmelhet, kan dette skyldes svimmelhetsmigrene. Oppsøk da en dyktig nevrolog som kan prøve ut medisin mot dette. De fleste vil kunne bli bedre eller helt bra etter 2–4 ukers behandling, dersom de tåler medisinen.
- 3.** Har du fått lysskyhet etter flåttbitt (kan oppstå flere uker eller md. etter flåttbittet), kan det bli nødvendig med antibiotikabehandling i opptil flere md. før du blir helt frisk. Før slik behandling startes, må man være helt sikker på at dette skyldes en kronisk borreliainfeksjon. Man vil da oftest ha mange andre symptomer fra sentralnervesystemet.

Rolf Luneng