

Jačmeň na oku: príznaky, liečba, prevencia a rozdiely

29.6.2026 - | Nemocnica s poliklinikou Trebišov

Jačmeň na oku, odborne hordeolum, sa prejavuje ako bolestivý opuch hornej alebo dolnej mihalnice. Aké sú príznaky, čo pomáha k zlepšeniu stavu, kedy vyhľadať lekára vysvetľuje očná lekárka MUDr. Dana Kožiaková z Oftalmologického centra ProCare Betliarska.

Jačmeň je bežný problém, s ktorým sa oční lekári stretávajú prakticky denno-denne. Ide o akútny bolestivý bakteriálny zápal mazovej žľazky (glandula Zeiss) na hornom alebo dolnom očnom viečku. *„Najčastejšie je infekcia spôsobená baktériou zlatý stafylokok (Staphylococcus aureus). Na mihalnici pozorujeme červené, bolestivé, edematózne miesto, ktoré sa postupne zväčšuje a postupne sa vyvíja ohraničený absces, ktorý pripomína „jačmeň“. Odtiaľ pochádza ľudový názov,“* vysvetľuje oftalmologička MUDr. Dana Kožiaková.

Jačmeň na mihalnici si môžeme pomýliť s viacerými inými diagnózami. Najčastejšie s vlčím zrnom (chalazión, odborne chalasion), čo je zápalový proces mazovej žľazky v tarzálnej platničke (Meibomove žľazy v hornom či dolnom viečku). *„Podobne ako jačmeň sa môže prejavovať aj alergický opuch mihalníc, zápal spojoviek, herpetická infekcia na mihalniciach, cysta, tukový či iný nezhubný alebo zhubný nádor mihalníc,“* vypočítava lekárka niektoré diagnózy, ktoré môžu pripomínať jačmeň.

Príčiny vzniku jačmeňa a typické príznaky

V mihalniciach máme drobné mazové žľazky – Zeissove a Meibomove, ktoré produkujú tukovú zložku našich slz. *„Ak sa vývod žľazky upchá, maz nemôže odtekať. V uzavretom priestore sa následne ľahko premnožia baktérie a vznikne zápal. Naš organizmus sa snaží infekciu „ohraničiť“, aby sa nešírila ďalej, a preto vzniká typická bolestivá hrčka,“* hovorí lekárka. Výsledkom sú príznaky jačmeňa ako:

- opuch,
- začervenanie ,
- bolesť ,
- vytvorenie hnisavého ložiska.

Ku vzniku jačmeňa môžeme prispieť aj my sami. *„Rizikové faktory, za ktoré môže pacient, sú u žien nedostatočné odličovanie či spanie s mejkapom, stará kontaminovaná kozmetika, nalepené umelé riasy, šúchanie si oka neumytými rukami, pobyt v prašnom alebo klimatizovanom prostredí, nesprávna hygiena pri nosení kontaktných šošoviek, pávanie v bazéne či jazere s kontaminovanou vodou,“* upozorňuje odborníčka na najčastejšie príčiny vzniku jačmeňa.

Medzi rizikové faktory, ktoré ovplyvniť nevieme, patrí oslabená imunita, zápal očného viečka (blefaritída), syndróm suchého oka. Náchylnejší na vznik jačmeňa sú pacienti s kožnými ochoreniami ako napríklad rosacea alebo seborea, pacienti s masnejšou pokožkou, s celkovým ochorením ako napríklad cukrovka, s hormonálnymi zmenami. Ďalšími rizikovými faktormi je stres, vyčerpanie, únava. *„Pri opakovaných jačmeňoch je niekedy vhodné aj interné, imuno-alergologické či dermatologické vyšetrenie,“* konštatuje lekárka.

Ako odlíšiť jačmeň a vlčie zrno?

Odlíšiť tieto dve diagnózy dokáže často len oftalmológ pri vyšetrení štrbinovou lampou.

Jačmeň (Hordeolum)	Vlčie zrno (Chalazion) - akútna forma	Vlčie zrno (Chalazion) - chronická forma
Akútny zápal Zeissovej žľazy.	Akútny zápal Meibomovej žľazy, cez sliznicu z vnútornej strany viečka presvitá žltkastý obsah.	Chronické upchatie Meibomovej žľazy bez aktívnej infekcie.
Bolestivý.	Bolestivý.	Vo väčšine prípadov už nebolí.
Červená, zapálená a citlivá hrčka, v okolí riasy sa hromadí belavý hnisavý obsah.	Červená, zapálená a citlivá hrčka, po prevrátení viečka cez sliznicu presvitá žltkastý obsah.	Tuhá hrčka bez aktívneho zápalu, pri pohmate cítiť uzlík, nad ktorým je pohyblivá koža.
Rýchly vznik - počas 1 až 2 dní.	Rýchly vznik - počas 1 až 2 dní.	Vzniká po odoznení akútnej fázy, keď sa postupne formuje granulóm (uzlík), ktorý môže pretrvávať týždne až mesiace.

Ako liečiť jačmeň na oku a kedy treba antibiotiká

Ak s domácou liečbou začneme včas, môžu príznaky zápalu odznieť a nie je nutné ísť k lekárovi. Ak však príznaky trvajú viac ako 2-3 dni je vhodné navštíviť oftalmologickú ambulanciu, kedy lekár nasadí antibiotickú, prípadne odporučí chirurgickú liečbu.

Čo pomáha na jačmeň podľa lekárky:

1. Suché teplé obklady - samozahrievacia maska na oči, biolampa alebo čistý suchý teplý uterák. Teplo aplikujeme 2x denne po 5-10 minút. Teplo rozpúšťa a skvapalňuje maz v žľazkách.
2. Masáž mihalníc - na horných mihalniciach realizujeme masáž smerom zhora nadol, na dolných mihalniciach smerom zdola nahor, vždy kolmo na okraj viečka. Správne vykonávanou masážou vyprázdňujeme žľazky a sekrét sa v nich nehromadí.
3. Čistenie okraja mihalníc - zvyšky vytlačeného mazu očistíme jednorazovými čistiacimi tampónmi určenými na hygienu očných viečok.
4. Aplikácia protizápalových krémov - niektoré mastičky sú voľnopredajné, treba sa poradiť s farmaceutom v lekární.
5. Dôležité je počas liečby sa nemaľovať, nenosiť kontaktné šošovky, nešúchať si oko.

„Určite nedoporučujem, aby ste si jačmeň sami doma vytláčali, prepichovali ihlou, alebo si dávali čajové, kamilkové či iné bylinkové obklady, ktoré môžu infekciu rozšíriť hlbšie do tkanív,“ dôrazne upozorňuje očná lekárka. „Ak jačmeň pri takejto domácej samoliečbe do 2 až 3 dní neustúpi, prípadne je veľmi bolestivý, zhorší sa vám videnie, jačmeň sa opakuje alebo ich je viac, doporučujem navštíviť oftalmologickú ambulanciu.“ Vopred si zistíte, či zdravotnícke zariadenie, ktoré s problémom chcete navštíviť, vyžaduje výmenný lístok od všeobecného lekára.

Na čo sa pripraviť u odborného lekára?

Lekár vám vyšetří zrakovú ostrosť, zmeria vnútroočný tlak. Okolie očí vyšetří štrbinovou lampou, pomocou ktorej si detailne prezrie mihalnicu, urobí jej everziu, čiže vyvráti viečko a skontroluje ho z vnútornej (tarzálnej) strany. To môže byť málinko nepríjemné a pri dotyku zapáleného miesta mierne bolestivé. *„Podľa stavu indikujeme antibiotickú masť alebo kvapky, dezinfekčné prípravky, pri väčšom zápale aj celkové antibiotiká. V ambulancii je možné do miesta zápalového ložiska aplikovať injekčne kortikosteroidy. Konzervatívna liečba trvá zvyčajne 7 až 14 dní,“* popisuje lekárka postup liečby.

Jačmeň na oku u detí

U detí vzniká jačmeň častejšie po šúchaní očí, pri horšej hygiene rúk, ale aj pri infekciách horných dýchacích ciest alebo pri nekorigovanej refrakčnej vade. *„Deti si oko viac dráždia, preto býva opuch výraznejší. Liečba je podobná ako u dospelých, ale treba väčší dohľad dospelých, aby si dieťa jačmeň nestláčalo,“* radí doktorka Kožiaková. Pri častých opakovaných jačmeňoch u detí odporúča aj kontrolu refrakčných chýb a hygienických návykov dieťaťa ako doma, tak aj v detských kolektívach.

Komplikácie jačmeňa na oku a chirurgická liečba

Väčšina jačmeňov sa zahojí po podávaní konzervatívnej liečby bez komplikácií. Ak zápal (hordeolum, chalaseon) neustúpi po aplikácii lokálnej liečby alebo chalaseon prejde do chronickej formy, je potrebná chirurgická liečba. *„Komplikáciami môže byť rozšírenie zápalu do celej mihalnice, absces, opakované chronické zápaly, prípadne zápal očnice – čo je síce vzácna, ale závažná komplikácia. Ak zápal neustúpi konzervatívnou liečbou, pristupujeme k chirurgickému odstráneniu zápalového ložiska,“* konštatuje oftalmologička. Odobraný materiál sa odosiela na histologické vyšetrenie, ktoré potvrdí alebo vylúči napríklad aj nádorové ochorenie mihalníc či iný problém.

Prevencia jačmeňa

Pri snahe vyhnúť sa jačmeňu na oku nám môžu pomôcť jednoduché pravidlá – dôsledná hygiena rúk, pravidelné odličovanie mejkapu, výmena starej kozmetiky, správna starostlivosť o kontaktné šošovky, liečba blefaritídy a suchého oka. Pomáha vyhýbať sa prašnému prostrediu, prievanu a pri opakovaných zápaloch okraja mihalníc aplikácia teplých suchých obkladov a hygiena mihalníc vlhčenými obrúskami aj preventívne.

„Jačmeň je síce bežný problém, ale opakovane sa vracajúce alebo nehojace sa útvary na mihalniciach netreba podceňovať. Vzácne môže podobne vyzeráť aj nádorové ochorenie mihalníc,“ uzatvára očná lekárka MUDr. Dana Kožiaková, že diagnózu sa neoplatí zanedbať či brať na ľahkú váhu.

Najčastejšie otázky o jačmeni na oku

1. Ako vyzerá začínajúci jačmeň na oku?

Typické je mierne začervenanie, citlivosť na dotyk, pocit cudzieho telesa, malý opuch na viečku.

2. Je jačmeň na oku nákazlivý? Môže sa rozšíriť na druhé oko?

Jačmeň sám o sebe nie je nákazlivý, ale baktérie, ktoré ho spôsobujú, sa môžu prenášať dotykom. Preto je dôležitá hygiena rúk, nedotýkať sa očí, nepoužívať spoločné uteráky či kozmetiku s inými.

3. Ako dlho trvá jačmeň na oku?

Vo väčšine prípadov po aplikácii domácej liečby môže ustúpiť do 5-7 dní. Ak však pretrváva dlhšie alebo sa zhoršuje a príznaky sú výrazné, je vhodné obrátiť sa na odborníka aj skôr.

4. Môžem si jačmeň vytlačiť?

Nie. Vytlačanie môže zhoršiť zápal, rozšíriť infekciu a predĺžiť hojenie.

5. Pomáha na jačmeň teplý obklad?

Áno. Teplé obklady môžu podporiť uvoľnenie upchatej žľazy a zmierniť nepríjemné pocity. Je však dôležité používať čistý, suchý a teplý, nie horúci obklad.

6. Aká masť alebo kvapky pomôžu?

Niektoré protizápaové masti alebo kvapky môžu byť súčasťou liečby, ale ich použitie by mal odporučiť odborník.

7. Môžem nosiť kontaktné šošovky a líčiť sa pri jačmeni?

Nie. Kontaktné šošovky ani mejkap počas liečby jačmeňa nie sú vhodné, aby sa predišlo podráždeniu a šíreniu baktérií. Po odznení jačmeňa je vhodné vymeniť starú kozmetiku za novú.

8. Je jačmeň na oku bežný u detí?

Áno. Jačmeň sa často vyskytuje aj u detí. Príčinou je trenie očí, horšia hygiena rúk alebo nekrigovaná refrakčná chyba. Pri pretrvávajúcich príznakoch je vhodné odborné vyšetrenie.

9. Kedy ísť s jačmeňom k lekárovi?

Ak ťažkosti, ako opuch mihalníc, bolesť, slzenie, pocit cudzieho telesa, zhoršené videnie, pretrvávajú dlhšie ako 2-3 dni.

10. Môžem športovať, keď mám jačmeň?

Na začiatku liečby je pár dní doporučený kludový režim, neskôr pri odoznievaní príznakov bežná fyzická aktivita nepredstavuje problém. Plávanie a kúpanie sa však neodporúča do skončenia terapie.

<https://pentahospitals.sk/blog/jacmen-na-oku-priznaky-liecba-prevencia-a-rozdiely>