



Kaj je ječmen?

Ječmen (strokovno imenovan *hordeolum*) je pogosta in običajno nenevarna okužba ob robu veke, ki se kaže kot boleča, rdeča bulica. Gre za vnetje ene izmed žlez v vekah, običajno zaradi zamašitve in okužbe z bakterijami. Ječmen se lahko pojavi na zunanji ali notranji strani veke.

Kako ga prepoznamo?

Prisotni so lahko:

- **bolečina** in občutek nelagodja na vekji,
- občutek **draženja** ali občutek tujka v očesu,
- **rdečina in oteklina** na enem mestu na vekji,
- včasih se na vrhu oteklina pojavi **rumenkasta konica**, podobno kot pri mozolju,
- v redkih primerih **solzenje** očesa ali občutljivost na svetlobo.

Ječmen pogosto izgine v enem tednu, včasih pa se lahko ponavlja ali postane trd in neboleč – v tem primeru govorimo o halaciji (neboleča zatrdlina zaradi zamašene lojnice brez aktivne okužbe).

Kako postopamo doma?

- **Suho gretje.** Na zaprto oko 5-krat dnevno po 10–15 minut položite topel (ne vroč!) obkladek (prelikan robec, segreti gel blazinica ...). Toplota pomaga pri odpiranju zamašenih žlez in hitrejšem iztekanju gnoja.
- **Higiena vek.** Poskrbite za čiste roke in oči. Otrok naj se ne dotika očesa ali praska po njem. Veke čistite s krpicami za veke iz lekarne.
- **Ne uporabljajte ličil ali kontaktnih leč.**
- **Ne iztiskajte ječmena.** To lahko poslabša okužbo ali jo razširi.

Kdaj k zdravniku?

- Če se oteklina hitro širi ali zajema večji del veke,
- če se pojavi rdečina očesa,
- če ima otrok povišano telesno temperaturo,
- če so prisotni oteženo odpiranje očesa ali spremembe vida.



Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.