



## ABC

- A** Najpogosteje v oko zaidejo organske snovi, lahko pa tudi trši delci, kovine itd., ki oko lahko tudi poškodujejo.
- B** Pri lažjih poškodbah oko izpirajmo, v primeru zapičenega tujka v oko pa čim prej poiščimo pomoč.
- C** Številnim vdorom tujka v oko se lahko izognemo ob pravilni uporabi zaščitne opreme.

# Ko v oko vdre tujek



dr. Marija Ana Schwarzbartl Pfeifer

Vsakemu se je že zgodilo: v enem trenutku še brezskrbno gledamo v svet, že v naslednjem pa nas presune neprijeten občutek v očesu, ko se v njem znajde tujek, in solze že lijejo po licu. Še posebej rado se to zgodi poleti, ko nam med brezskrbno igro na pesku hitro kak drobec zaide v oko ali pa pod borovci pridemo preblizu kakšni borovi iglici. Vdor tujka v oko, čeprav neprijeten, je lahko povsem nedolžna stvar, v redkejših primerih pa nam jo lahko močno zagode in poslabša kakovost življenja – zato v primeru težjih poškodb velja čim prej obiskati zdravnika – oftalmologa, predvsem pa paziti, da sami s svojim ravnanjem poškodbe še ne poslabšamo.

Kakšna je prva pomoč, če se v očesu znajde tujek, kakšnemu ravnanju se rajši izognemo in kako ravnati v primeru težjih poškodb, nam je razložila **dr. Marija Ana**

**Schwarzbartl Pfeifer**, ki se pri svojem delu vsakodnevno srečuje z vsemi vrstami vdora tujka v oko – in njihovimi posledicami.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišič**

### **Kakšne vrste vdora tujka v oko poznamo in kakšna je osnovna prva pomoč?**

Najpogosteje nam v oko pade kaj organskega, recimo košček veje ali lista, majhna žuželka, pa tudi drobci, ki jih veter prenaša po zraku. Takšne stvari se dogajajo vsakodnevno in v primeru, ko se tujek ne zapiči v oko, ga običajno lahko speremo s fiziološko raztopino, z umetnimi solzicami, lahko ga odstranimo z vatirano palčko, lahko pa oko speremo tudi samo z vodo, če drugega ni pri roki.

Najprej naj nekdo, ki je z nami, pogleda v oko, če tujek vidi – pogosto pomaga že samo solzenje, ki se ob tem spontano sproži. Tujek nato s pomočjo solz počasi premikamo do notranjega dela očesa pri nosu, nato ga z lahkoto odstranimo iz koticke očesa. Če tujka s temi manevri ne moremo odstraniti, je treba poskusiti obrtni zgorjno veko navzven – temu manevru rečemo evertiranje veke.

### **Kako pa lahko to naredimo?**

Potrebujemo pomoč druge osebe; sicer lahko poskusimo tudi sami, vendar je v tem primeru precej težje. Gledati je treba navzdol, s kazalcem leve roke pritisniti na zgornjo veko in s palcem ter kazalcem desne roke prijeto trepalnice ter poskusiti veko obrtni okoli. Pri

nekaterih ljudeh je to zelo enostavno, spet pri drugih pa zaradi močnega spazma oz. krča zelo težko. Pod veko se pogosto lahko ujame kakšen manjši tujek, ki močno draži oko in povzroči celo rano, erozijo na roženici, kar pa lahko vodi do močne bolečine. Če nam tudi s tem manevrom ne uspe odstraniti tujka iz očesa, moramo obiskati zdravnika, ki nam ga bo v primeru, če ta ni zapičen v oko, lahko odstranil.

### **Če nam tujek pade v oko, je sicer naša prva reakcija mencanje. Je to greh ali dobrodošlo ravnanje?**

Mencanju se rajši izognimo, saj si tako lahko naredimo še dodatno škodo. Solze običajno tako ali tako že same od sebe tečejo in poskušajo tujek izločiti, sami lahko nežno pomagamo z gibi proti nosu – toda samo v primeru, ko tujek ni zapičen v oko. Če o tem nismo prepričani, oko raje samo spirajmo in nato obe očesi zaprimo.

### **Kdaj je treba obiskati oftalmologa?**

Pri tujku, ki se zapiči v oko, je postopek prve pomoči popolnoma drugačen in sami si ne morete pomagati. Ključnega pomena je čim hitrejši pregled pri oftalmologu. Če se nam nezgoda zgodi sredi noči, lahko počakamo do jutra, sicer pa je tu pomembno, da pregled opravimo čim prej, saj se lahko razvije hudo vnetje, ki lahko v najhujših primerih vodi celo v slepoto.

Če čutimo, da se tujek še vedno nahaja v očesu, moramo obe očesi zapreti in pod vekami oči čim manj premikati, saj si s tem

lahko povečamo škodo na roženici. Če zapremo samo poškodovano oko, to ni dovolj, saj ob premikanju nepoškodovanega očesa hkrati pod veko še vedno premikamo tudi poškodovano.

**Kaj pa kovinski tujki, opilki, ki nastajajo pri brušenju kovine, drobci stekla, različne kisline in lugji?**

Kovinski tujki so drugi najpogostejši tujki, ki se običajno zapičijo v roženico in jih je skoraj vedno treba odstraniti pri oftalmologu. Nikar ne čakajte predolgo, saj lahko pride do *keratitis*a, vnetja roženice ali trajne brazgotine na roženici, ki lahko celo življenje ovira vid.

V primeru kislin in lugov pravzaprav ne govorimo o tujkih, še vedno pa so izredno nevarni – bolj kot ostali tujki, saj pogosto povzročijo trajne okvare vida. V takšnih primerih je treba TAKOJ močno spirati oko vsaj z vodo, če ni drugega; izpiranje naj bo obilno in dolgotrajno, traja naj vsaj 30 minut, nato pa takoj in brez napotnice k oftalmologu. To so res hude poškodbe.

**Če zgoraj opisana ravnanja sodijo med nekirurške tehnike odstranjevanja tujka, kakšne so kirurške?**

V oko lahko pade tujek tudi tako, da prebije roženico ali beločnico in ostane v globljih delih očesa. V takšnih primerih pozabimo zgoraj navedena ravnanja in nikakor ne delajmo nič, saj je oko odprto; tudi spirati ga ne smemo, le pokrijemo oko, zapremo obe očesi in brž k oftalmologu, tudi sredi noči. Potrebno bo operativno odstraniti tujek in oko zašiti. Če se tujek nahaja v sprednjih delih očesa, bo to precej lažje kot če se skriva v steklovini ali na mrežnici. Operacije so različno težke, pogosto je potrebna več kot ena. Lažje je denimo odstraniti kovinski magnetni tujek kot kak kos lesa, praviloma pa so tovrstne operacije težke in težko odpravimo škodo zgolj z eno samo.

**Do vdora tujka v oko pogosto prihaja tudi na delovnem mestu – kateri poklici so med najbolj ogroženimi? Kakšna je v tem primeru preventiva?**

Najbolj so ogroženi kovinostrugarji, ključavničarji in vsi, ki varijo in režejo kovino ali pa dogajanje opazujejo. V nevarnosti so tudi gozdarji in lesarski delavci, sploh tisti, ki delajo na žagah; pa tudi vsi, ki delajo z zdrobljenim steklom.

Poškodbe, do katerih prihaja, so pogosto nepotrebne, saj bi se jih lahko izognili, če bi vsi nosili predpisana zaščitna očala. Bodite pozorni: kako pogosto vidite smetarja, ki stresa steklo, nositi zaščitna očala? Sama sem sicer imela tudi primere, pri katerih je tujek prišel do očesa kljub uporabi zaščitnih očal, saj je vdrl s strani, toda takšni primeri so redki. In ne pozabite: tudi, če ste zraven samo kot opazovalec, nikar si ne pozabite nadeti zaščitnih očal, saj gre za preprosto, a kljub temu tako koristno zaščito.

**Zgodi se tudi, da imamo občutek tujka v očesu, vidimo pa ga ne.**

*»Mencanju se rajši izognimo, saj si tako lahko naredimo še dodatno škodo.«*

In to je tudi najpogostejša očesna težava, povezana s tujki. Če bolnik trdi, da ima nekaj v očesu, nihče od prisotnih pa tujka ne vidi, je potreben pregled pri oftalmologu. Najpogostejše tujka tudi v resnici v očesu – ni in občutek tujka je najpogostejši vzrok suhih oči, za to težavo pa je vzrokov več in od njih je odvisna tudi terapija – od umetnih solzic brez konzervansov, ki nam težavo olajšajo v približno 20 minutah, do zahtevnejše terapije s ciklosporini, kortikosteroidi, laserjem za suho oko, terapijo vnetja vek, blefaritisa, ki so najpogostejši vzrok suhega očesa do sondiranja žlez, okluzije punktomov, ki pre-

prečujejo iztekanje solz iz očesa, avtolognega seruma v kapljicah in drugo. Terapijo mora v tem primeru napisati oftalmolog, saj se od primera do primera razlikuje.

Res pa je, da včasih najdemo tujek globoko pod veko, čeravno ga nihče pred nami ni videl. Ko ga odstranimo, je težava rešena. Včasih je lahko v roženico zapičen zelo majhen tujek, ki ga vidimo šele z bio-mikroskopom in tudi v tem primeru je pri oftalmologu stvar rešljiva zelo hitro.

Bistveno je, da poslušamo sebe – in če čutimo, da je nekaj narobe z našimi očmi, obiščimo oftalmologa.



Oko po poškodbi z lugom, oko je praktično slepo



Operativno zdravljenje tujka v očesu