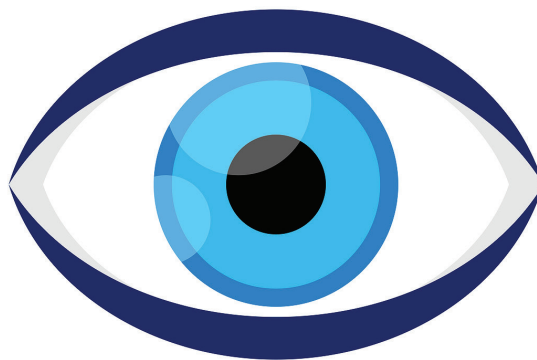


SMO V SEZONI

ALERGIJSKEGA KONJUNKTIVITISA



BIGSTOCK

VAS OČI SRBIJO, SE VAM PRETIRANO SOLZIJJO, JIH KOMAJ ODPIRATE, KER SE VAM ZDI, DA SO OČI OTEČENE IN ZABUHLE, VAS MOTI SVETLOBA? MORDA IMATE ALERGIJSKI KONJUNKTIVITIS.



Piše: Marija Ana Schwarzbartl Pfeifer, specialistka oftalmologinja, kirurginja, Očesni kirurški center Pfeifer

Če ste vi ali so samo vaše oči izpostavljene neki snovi, alergenu, na primer cvetnemu prahu, lahko postanejo rdeče, srbeče in se močno solzijo. To se zgodi samo, če na alergen, cvetni prah, reagirate neobičajno. Alergijski konjunktivitis je vnetje veznice, ki nastane kot posledica alergijske reakcije telesa na določeno snov, ki je za nas (ne pa za nekoga drugega) alergen, na primer cvetni prah. Veke so z notranje strani prekrite z membrano, ki jo imenujemo veznica in pokriva tudi zrklo vse do roženice. Veznica je zelo občutljiva za draženje z alergeni, posebno v času sezonskega senenega nahoda. Alergijski konjunktivitis je prisoten pri 10 do 20 odstotkih vse populacije, najbolj pa so prizadeti otroci in mladostniki.

VRSTE ALERGIJSKEGA KONJUNKTIVITISA

Obstajata dve glavni obliki alergijskega konjunktivitisa, in sicer akutni in kronični.

Akutni konjunktivitis je kratkotrajno bolezensko stanje, ki se najpogosteje

pojavlja v sezoni alergij, torej spomladi, lahko pa tudi v času cvetenja določenih rastlin, na cvetni prah katerih je nekdo alergičen. Tako ima lahko nekdo najhujše težave spomladi, drug pa poleti ali jeseni. V premeru akutnega alergijskega konjunktivitisa veke nenadoma zatečejo, oči nas srbijo in pečejo, so rdeče in se obilno solzijo. Pogosto te težave spremlja še nadležno smrkanje.

Pri kroničnem alergijskem konjunktivitisu, ki je mnogo manj pogost, se pekoče oči, srbenje in občutljivost za svetlobo pojavljajo vse leto. To vrsto se lahko hitro zamenja s suhim očesom ali nealergijskim konjunktivitisom, včasih celo s psihosomatskimi težavami. Vnetja je razmeroma malo, alergeni pa so običajno snovi, s katerimi smo ves čas v stiku, prah, pršica, hrana, perje ...

KAJ POVZROČA ALERGIJSKI KONJUNKTIVITIS

Telo se z obrabno reakcijo bori proti alergenom. Alergeni so snovi, ki povzročajo alergijske reakcije. V resnici

gre za obrabno reakcijo telesa na tujo snov v njem. Alergija je reakcija telesa v smislu imunskega obrabnega sistema na snov, ki jo telo prepozna kot 'tujo' in se je želi znebiti. Ko ste alergični na nekaj, obramba vašega telesa reagira in ustvarja močne kemikalije, kot so histamini. Histamin je v prvi vrsti odgovoren za solzne, srbeče oči in mnogo drugih značilnih simptomov alergije. Ni jasno, zakaj nekateri ljudje razvijejo alergijo, drugi pa ne. Simptomi se lahko začnejo pri katerikoli starosti, vendar so otroci in mladi odrasli bolj dovzetni za alergije. Najpogostejši alergeni so na voljo prosto v našem okolju. Oči so seveda zelo podvržene pogostim alergijskim reakcijam zaradi nenehne izpostavljenosti okolju. Očesni simptomi so lahko posledica neposrednega stika alergena z veko ali veznico ali večje alergijske reakcije, tako kot npr. pri senenem nahodu. Tudi uporaba nekaterih kapljic za oči z zdravili ali raztopine za leče lahko povzroči alergijski konjunktivitis. Alergeni, ki najpogosteje povzročijo simptome na očeh, so:

- cvetni prah dreves, trav in plevela,
- hišni prah,
- plesni,
- dlaka živali in perje ...

ČE STE VI ALI SO SAMO VAŠE OČI IZPOSTAVLJENE NEKI SNOVI, ALERGENU, NA PRIMER CVETNEMU PRAHU, LAHKO OČI POSTANEJO RDEČE, SRBEČE IN SE MOČNO SOLZIJO. TO SE ZGODI, SAMO ČE NA ALERGEN, CVETNI PRAH, REAGIRATE NEOBIČAJNO.

Ljudje, ki imajo alergije, v večjem odstotku razvijejo tudi alergijski konjunktivitis. Pojavlja se torej v 10 do 20 odstotkih populacije. Pogosteje se pojavlja v določenih družinah. Če ste nagnjeni k alergijam in živite v okolju, v katerem je veliko alergenov, je večja možnost, da zbolite za alergijskim konjunktivitisom.

POSTAVITEV DIAGNOZE ALERGIJSKEGA KONJUNKTIVITISA

Zdravnik oftalmolog s pregledom oči pod biomikroskopom in natančnim pogovorom o morebitnih drugih alergijah ali pojavom teh v družini ter natančno anamnezo pogosto lahko že postavi diagnozo. Rdečica na belem delu očesa, torej na veznici, in številne majhne izboklinice na notranjih straneh vek so vidni znaki alergijskega konjunktivitisa.

Včasih so potrebna dodatna testiranja:

VEKE SO Z NOTRANJE STRANI PREKRITE Z MEMBRANO, KI JO IMENUJEMO VEZNICA IN POKRIVA TUDI ZRKLO VSE DO ROŽENICE. VEZNICA JE ZELO OBCUTLJIVA ZA DRAŽENJE Z ALERGENI, POSEBNO V ČASU SEZONSKEGA SENENEGA NAHODA.

- kožni testi na alergene, pri katerih v kožo, najpogosteje na podlakti, z iglico nanese določene alergene in proučimo odziv telesa, ki se lahko kaže kot rdečica ali otekanje kože okoli alergena;
- krvni test se izvaja redkeje, z njim pa ugotovimo, ali vaše telo ustvarja proteine (protitelesa), da se zaščiti pred specifičnimi alergeni, kot so plesni ali prah;
- postrganje veznice z odvzemom celic lahko prikaže prisotnost eozinofilcev – so bele krvne celice, ki se aktivirajo, če imate alergije.

ZDRAVLJENJE – KAKO SI POMAGAMO

Veliko lahko storimo sami z pravilnim načinom življenja, da minimaliziramo izpostavljenost alergenom:


- zaprite okna in ne zračite stanovanja v času velike koncentracije alergenov v zraku;
- če imate možnost, se v času cvetenja tiste rastline, na cvetni prah katere ste alergični, preselite v drugo okolje;
- v stanovanju naj bo čim manj prahu;

Srbeče, pekoče, utrujene oči?



Kapljice za oči Extra Intense

 S smetliko in **več** hialuronske kisline

 Uporabne 6 mesecev po odprtju

 Primerne za uporabnike kontaktnih leč

A.Vogel kapljice za oči so na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Oglejte si prikaz enostavne uporabe in odmerjanja na **www.avogel.si**



OKC PFEIFER

Otroci imajo pogosto alergijski konjunktivitis z močno izraženimi vnetnimi znaki, tako po vekah, kot tudi po veznici



OKC PFEIFER

Papilarna reakcija v forniksih vek je lahko znak za alergijski konjunktivitis

KONZERVANSI PRI POGOSTI UPORABI MOČNO VPLIVAJO NA POVRŠINO OČESA IN LAHKO SPREMIJO SOLZNI FILM TUDI NA SLABŠE, ZATO JE IZREDNEGA POMENA, DA JIH V KAPLJICAH ZA OČI NI.

- uporabljajte notranje čistilce zraka;
- izogibajte se barvam, parfumu, kemikalijam za lase in drugim alergenom;
- ne drgnite si oči, čeprav vas oči srbijo;
- veke si hladite s hladnimi obkladki, ki bodo zmanjšali vnetje in ublažili srbenje.

Če to ne pomaga, je potrebna pomoč z zdravili oziroma kapljicami, ki naj bodo, če le gre, tudi brez konzervansov.

Nekaterih zdravil v obliki kapljic sicer pri nas še ni registriranih, veliko pa jih je že tudi brez konzervansov. Prav za alergike je znano, da poleg škodljivega vpliva konzervansov v kapljicah na površino očesa in zdrav solzni film lahko ti povzročijo učinek alergena.

- Antihistaminiki zmanjšajo sproščanje histamina ali blokirajo njegovo izločanje,
- pomaga vlaženje očesa z umetnimi solzami brez konzervansov pri blagih oblikah,
- kapljice za lokalno zmanjšanje vnetja na očeh,
- vazokonstriktorne kapljice, ki skrijajo žile na veznici, vendar se te lahko uporabljajo zelo kratkotrajno,
- stabilizatorji mastocitov, da je vnetne reakcije manj,
- steroidne kapljice samo v zelo resnih primerih,
- kombinacije različnih sestavin v kapljicah.

PREPREČEVANJE NASTANKA ALERGIJSKEGA KONJUNKTIVITISA

Poplno izogibanje alergenom v okolju oz. snovem v okolju, ki povzročajo alergijski konjunktivitis, je zelo težko. Njlažje je, da se izogibamo ali zmanjšamo na minimum

izpostavljenost nas samih alergenom. Če vemo, na kaj smo alergični, se temu izogibajmo, ne hodimo na sprehode, ko je v zraku ravno tisti cvetni prah ali kaj, na kar smo alergični, ne imejmo doma živali z dlako, če smo alergični nanjo, ne imejmo v stanovanju preprog, veliko omar in polic, na katerih se nabira prah, če smo alergični na prah, kupimo si vzglavnik iz umetnih materialov, če smo alergični na perje. Ugotovimo, kaj nam škodi in kaj koristi, nato se tega držimo in to upoštevajmo. Pogovorimo se z drugimi, ki imajo enake težave, in ugotovili bomo morda še kaj novega, čemu se je bolje izogibati in kaj lahko počnemo, da bodo simptomi čim blažji in življenje čim lažje kljub alergijskemu konjunktivitisu.

UMETNE SOLZE JE TREBA ZA SPIRANJE OČESA IN S TEM ODSTRANJEVANJE ALERGENA S POVRŠINE OČESA UPORABLJATI VSAJ DESETKRAT NA DAN IN VSAKIČ OBILNO SPRATI OKO.

UMETNE SOLZE IN ALERGIJSKI KONJUNKTIVITIS

Ker spiranje alergena iz očesa pomaga, pomagajo tudi umetne solze. Umetne solze je treba za spiranje očesa in s tem odstranjevanje alergena s površine očesa uporabljati vsaj desetkrat na dan in vsakič obilno sprati oko. Če nanašamo umetne solze v oko dvakrat na dan ali več, je izrednega pomena, da so brez konzervansov. Ti namreč pri pogosti uporabi močno vplivajo na površino očesa in lahko spremenijo solzni film tudi na slabše. Na tržišču je še vedno veliko umetnih solz s konzervansi, zato je treba to vedno prej preveriti. Sicer pa se pri alergijskem konjunktivitisu priporoča spiranje alergenov z umetnimi solzami zaradi zmanjšanja koncentracije alergena na površini očesa. Prav tako se priporoča umivanje obraza z mrzlo vodo vedno po sprehodu ali ko se vrnemo domov, da tudi s kože odstranimo čim več alergenov.