

RDEČE OKO

- KDAJ K ZDRAVNIKU IN KDAJ SI POMAGAMO SAMI

SPOMLADI, KO SE RADI PODAMO NA PROSTO, JE VEČ TEŽAV TUDI Z RAZLIČNIMI TUJKI, KI ZAIDEJO V OKO, PIKOV ŽUŽELK V OKOLICO OČESA, VNETHI OČI, OTEKLIMI VEKAMI, ALERGIJAMI NA OČEH IN S POŠKODBAMI OČI. VSE TO PA SE KAŽE KOT RDEČE OKO.



Piše: Marija Ana Schwarzbartl Pfeifer, oftalmologinja kirurginja, iz Očesnega kirurškega centra Pfeifer

To je lahko tudi znak nespecifičnega vnetja, uveitisa, glavkomskega napada ali druge resne patologije očesa, ki lahko vodi tudi v slepoto očesa. Zato se o terapiji rdečega očesa raje posvetujte z zdravnikom, mogoče pa potrebujete celo pregled pri oftalmologu. V članku se dotikam stanj, ko si lahko pomagamo sami, in takih, ko je stanje nujno in je treba nujno do oftalmologa.

TUJEK V OČESU

Najpogosteje nam v oko pade kaj organskega, na primer košček veje ali lista, majhna žuželka pa tudi drobci, ki jih veter prenaša po zraku. Takšne stvari se dogajajo vsakodnevno, in če



BIGSTOCK

se tujek ne zapiči v oko, ga običajno lahko speremo s fiziološko raztopino, z umetnimi solzicami, lahko ga odstranimo z bebi palčko, lahko pa oko speremo tudi samo z vodo, če drugega ni pri roki.

Najprej naj nekdo, ki je z nami, pogleda v oko, ali tujek vidi – pogosto pomaga že samo soljenje, ki se ob tem spontano sproži. Tujek nato s pomočjo solz počasi premikamo do notranjega dela očesa pri nosu, nato pa ga z lahkoto odstranimo iz kotička očesa. Če tujka s temi manevri ne moremo odstraniti, je treba poskusiti obrniti zgornjo veko navzven – temu manevru rečemo evertiranje veke. 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 prijati trepalnice ter poskusiti veko obrniti okrog. Pri nekaterih ljudeh je to zelo preprosto, spet pri drugih pa zaradi močnega spazma oz. krča zelo težko. Pod veko se pogosto lahko ujame kak 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 bo, če tujek ni zapičen v oko, lahko tujek odstranil. Menganju 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, če tujek ni zapičen v oko. Če o tem nismo prepričani, oko raje samo spirajmo in nato obe očesi zaprimo.

Pri tujku, ki se zapiči v oko, je postopek prve pomoči popolnoma drugačen in si sami 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.

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 keratitisa, vnetja roženice ali trajne brazgotine na roženici, ki lahko vse življenje ovira vid.

Pri kislinah in lugih pravzaprav ne govorimo o tujkih, še vedno pa so izjemno nevarni – bolj kot preostali 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 napatnice k oftalmologu. To so res hude poškodbe.

PIKI ŽUŽELK OKROG OČESA

Vsak po piku odreagira z oteklino, ki pa običajno po parih urah izgine. Če je ta tako velika, da nam zapre oko, je nujen pregled pri zdravniku. Velikokrat pomaga že hladni obkladek in mogoče kašno protialergijsko zdravilo, če ga imamo, pogosto je potrebno zaradi oteklina tudi mazilo po koži, ki pa ga spet lahko predpiše samo zdravnik. Če pik poleg oteklina spremlja še bolečina ali slabši vid, je potreben pregled pri oftalmologu. Reakcije so lahko na isti pik pri različnih ljudeh popolnoma drugačne. Včasih prihaja do resnih težav zaradi pika, lahko celo do anafilaktičnega šoka. V primerih, pri katerih po piku nekdo težko diha ali se slabo počuti, morate takoj obiskati najbližjega zdravnika, včasih pa je treba poklicati celo reševalce. Manjših oteklina ni treba zdraviti, saj splahnijo tudi brez kakršne koli terapije.

ALERGIJE NA OČEH SPOMLADI

Odvisno od koncentracije cvetnih prahov v zraku so tudi alergije različno izrazite. Običajno povzročijo rdeče oči, solzenje in srbenje, ki je lahko celo zelo nezno, poleg tega pa sta prisotna še kihanje in smrkavanje. Pomembno se je izogibati gibanju zunaj, če vemo, da cveti ravno tisto drevo ali trava, na katero imamo najhujšo alergijo. Tudi zračiti takrat ni priporočljivo. Če že

gremo ven, si oči zaščitimo s sončnimi očali, ki imajo zgoraj in spodaj penico, pri strani pa so čim bolj zaprta, saj bo tako v oči prišlo čim manj alergena.

Ko pridete domov, pa si kožo obraza sperite z vodo tudi po zaprtih vekah.

Pomagajo tudi hladni obkladki.

Seveda so večinoma potrebne kapljice proti alergiji, ki zdaj obstajajo tudi v brezkonzervansni obliki in nam jih običajno predpiše izbrani zdravnik. Pri hujših primerih pa je potreben pregled pri oftalmologu, ki lahko predpiše tudi močnejšo terapijo.

VNETJE OČI

Najpogosteje so oči rdeče zaradi vnetja. To je lahko bakterijsko ali virusno, redko pa je resno in za vid ogrožajoče z glivami ali akantamebo. Bakterijsko vnetje oči večinoma zdravijo izbrani zdravniki, redko pa je potreben pregled pri oftalmologu. Pri virusnih vnetjih je terapija samo podporna, spiranje oči z umetnimi solzami, včasih izjemoma tudi druga terapija, ki pa jo mora v tem primeru vedno predpisati oftalmolog. Pri hujših vnetjih in dolgotrajnih težavah je pregled pri oftalmologu nujen. Večinoma se vnetje pozdravi samo, po določenih študijah kar v 90 %, res pa je, da potem vnetje traja bistveno dlje časa, kot če ga pozdravimo z antibiotičnimi kapljicami. Nezdravljeno vnetje lahko pušča tudi trajne okvare na roženici, ki lahko vodijo v poslabšanje vida, včasih pa je vnetje tako hudo, da lahko pripelje tudi do slepote.




Rdeče oko zaradi uveitisa ali glavkomskega napada, pri katerem so vedno prisotni še poslabšanje vida, bolečina in rdečina, je vedno treba čim prej zdraviti pri oftalmologu. V tem primeru so pogosto odločilne ure do začetka pravega zdravljenja, ki nam ohranijo vid, kot si ga želimo.

Vsako rdeče oko je treba jemati resno in se z razmislekom odločiti za pravilno terapijo. Kakršen koli dvom glede rdečega očesa pa naj vedno rešuje oftalmolog. Celoten članek preberite na spletni strani www.revijazamojezdravje.si

Zelo suhe, pekoče in 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

www.farmedica.si • www.avogel.si