



## Jak sobie radzić z zapaleniem spojówek?

### Ratunku! Piecze, szczypie, kłuje, swędzi!

Zapalenie spojówek to jedna z najczęstszych chorób oczu, z jakimi zgłaszają się do nas pacjenci. I chociaż pewnie każdy o niej słyszał lub sam jej doświadczył, to niewiele osób wie, że pod tym pojęciem mieści się duża grupa schorzeń spowodowanych różnymi czynnikami, przebiegających w różny, choć na pozór podobny, sposób. Oczywiście każda grupa zapaleń wymaga zastosowania innego leczenia.

Do najczęstszych objawów zapalenia spojówek należą pieczenie, kłucie, swędzenie, uczucie ciała obcego, światłowstręt, obecność wydzieliny w worku spojówkowym (wodnistej, śluzowej lub ropnej). Gałki oczne są zaczerwienione, czasem obrzęknięte.

### Skąd to się bierze? – wróg jest wszędzie

Środowisko, w którym przebywamy, ma ogromny wpływ na nasze spojówki, które poza krótkimi okresami kiedy chroni je powieka, są cały czas narażone na działanie czynników zewnętrznych. Suche powietrze, klimatyzacja, nawiewy, kurz, opary substancji chemicznych, gorące powietrze, wiatr, pyły - przy dłuższym działaniu będą powodowały podrażnienie spojówek, a następnie ich stan zapalny. Najczęstszymi objawami w tych przypadkach są najpierw kłucie, uczucie „piasku” i dyskomfortu, następnie może dochodzić do zakażeń bakteryjnych i pojawienia się wydzieliny ropnej. Objawy zwykle dotyczą obojga oczu. Jeśli do worka spojówkowego dostanie się alergen, spojówki również zareagują stanem zapalnym. W tym przypadku wiodącym objawem jest uciążliwe swędzenie, duży obrzęk spojówki i powiek. Zwykle towarzyszy im wodnista wydzielina z nosa.

### Czy możemy się zarazić?- czyli bakterie i wirusy

O ile zapalenia opisane powyżej są niezakaźne, o tyle bakterie i wirusy migrują bardzo szybko, przemieszczając się głównie na naszych rękach. Jeżeli rano budzimy się ze sklejonym żółto – zieloną wydzieliną okiem, mamy zaburzenia widzenia i dyskomfort, to zapewne przechodzimy bakteryjne zapalenie spojówek. Może ono towarzyszyć przeziębieniu, zapaleniu zatok, zapaleniu gardła - nasze spojówki mogą „zarazić się” od innych części naszego ciała. Możemy też zarazić się od innej chorej osoby.

Szczególnie nieprzyjemnie i trudne w leczeniu są zapalenia wirusowe. Towarzyszy im najczęściej zapalenie gardła, ucha, wodnista lub śluzowa wydzielina. Powiększeniu ulegają węzły chłonne. Najczęściej jedno z oczu jest podrażnione bardziej. Te zakażenia potrafią rozprzestrzeniać się bardzo szybko, efektem czego niejednokrotnie chorują całe rodziny lub grupy osób mające częsty kontakt ze sobą.

### Czy nasze widzenie jest zagrożone?

Zapalenie spojówek są stosunkowo niegroźną grupą schorzeń, ale ich zlekceważenie może spowodować proces zapalny innych, głębszych części oka (najczęściej rogówki).

Należy również wspomnieć, że istnieją choroby oczu, które świetnie „udają” zapalenie spojówek, a w rzeczywistości są zupełnie innym schorzeniem niezwykle dla nas niebezpiecznym.

Dlatego jedynym słusznym rozwiązaniem jest wizyta okulisty. Przy użyciu mikroskopu, specjalista jest w stanie rozpoznać rodzaj zapalenia i zapobiec ewentualnym powikłaniom.

### Co możemy zrobić, a czego absolutnie nie?

Oczywiście najlepiej stosować profilaktykę, czyli chronić oczy okularami ochronnymi, jeżeli narażeni jesteśmy na niesprzyjające warunki takie jak wiatr, pył, nawiew.

Zawsze możemy stosować preparaty sztucznych łez bez konserwantów, aby wypłukiwać drażniące substancje lub wydzielinę zapalną.

Dbajmy również o to, żeby nasze dłonie były czyste, bo to one najczęściej dotykają okolic oczu, wprowadzając do nich zakażenie. Szczególną ostrożność zachowajmy podczas przeziębień lub mając kontakt z osobą chorą.

Absolutnie nie wolno wpuszczać do oka przypadkowych kropli, które akurat mamy "pod ręką". Pamiętajmy, że preparaty stosowane niekiedy w alergiach, np. sterydy, mogą spowodować niekontrolowane namnażanie wirusów i stanowić naprawdę duże zagrożenie dla naszego wzroku. Nie czekajmy za długo z wizytą u specjalisty, gdyż zdecydowanie łatwiej wyleczyć zapalenie spojówek niż jego powikłania.

*Opracowała: dr Maja Rokicka  
okulista Medicover*