



Alergijske reakcije oka

Marija Mastilo

Apotekarska ustanova Požarevac

Apstrakt

Uvod: Alergija oka, koju stručno nazivamo alergijski konjunktivitis, česta je pojava i nastaje kad oči reaguju na (alergen) koji ih iritira. Konjuktiva je vrlo tanka, prozirna membrana koja pokriva beonjaču i unutrašnji deo kapka. Kada se sitne žile u konjunktivi upale, one postaju sve vidljivije, zbog čega beonjače izgledaju crvenkasto-ružičaste.

Uzroci konjunktivitisa:

1. Virusi – vrste virusa koje uzrokuju konjunktivitis su slične onim koje uzrokuju prehladu. Ova vrsta konjunktivitisa je veoma infektivna, prenosi se kašljanjem i kihanjem, može biti zahvaćeno jedno oko ili oba. Obično se oko samo očisti u roku od nekoliko dana, bez upotrebe antibiotika.
2. Bakterije – ovaj konjunktivitis je prepoznatljiv po lepljivim žutim krmeljama u očima. Ovaj oblik je takođe infektivan, prenosi se zaraženim rukama i predmetima koji dodiruju oko. Može prouzrokovati ozbiljna oštećenja oka, ukoliko se ne leči.
3. Alergije – alergeni poput polena prašine i životinjske dlake mogu izazvati alergijski konjunktivitis. Prepoznatljiv je po vodenim očima koje svrbe i peku. Često je (75%) praćen zapešenim nosom ili curenjem nosa. Obično su zahvaćena oba oka i ovaj oblik nije infektivan. Alergijski konjunktivitis može biti sezonski (polen) ili onaj koji traje tokom cele godine (prašina, dlaka kućnih ljubimaca).

Cilj rada: Cilj lečenja alergijskog konjunktivitisa je sprečavanje širenja infekcije i smanjenje simptoma koji su u ovom slučaju: peckanje, crvenilo oka, povećano suzenje, žućkasto-zelenkast gnoj iz oka, oticanje očnih kapaka, bol u oku, preosetljivost na svetlost i osećaj stranog tela u oku.

Lečenje konjunktivitisa zavisi od uzroka:

- Bakterijski – po protokolu podrazumeva primenu antibiotskih kapi, veštačkih suza i ispiranje oka fiziološkim rastvorom.
- Virusni – terapija podrazumeva što češće ispiranje oka fiziološkim rastvorom i rastvorom borne kiseline, uz korišćenje veštačkih suza i hladnih obloga koje mogu olakšati tegobe. Antibiotička terapija nije indikovana, sem ukoliko dođe do produžene bakterijske infekcije.

- Alergijski – za olakšavanje tegoba mogu se koristiti hladne obloge, veštačke suze i fiziološki rastvor kako bi se pospešilo eliminisanje alergena iz oka. Kod izraženih tegoba, u dogovoru sa lekarom, uključuju se antihistaminici, koji značajno smanjuju učestalost tegoba i doprinose kvalitetu života tokom trajanja sezone alergena.

Pacijent može da pomogne sebi u slučaju alergijskog konjunktivitisa tako što će izbegavati kontakt sa alergenom: ne izlaziti napolje kad su visoke koncentracije alergena, nositi naočare za sunce kako bi se sprečio kontakt sa alergenom, držati vrata i prozore zatvorenim kad god je to moguće, a prilikom dolaska kući presvlačiti se i tuširati se kako bi se polen sprao sa tela.

Pored navedenih metoda uvek se mogu koristiti i prirodni preparati:

- Kamilica – prirodno svojstvo hlađenja i umirujuće delovanje pomaže u lečenju crvenih očiju. Čaj kamilice poseduje antioksidativno i protivupalno svojstvo i odličan je prirodni lek za konjunktivitis kod dece. Cvet kamilice (natopiti 2–3 čajne kašike u 225ml vode, namočiti gazu i stavljati obloge).
- Med – antimikrobna svojstva meda protiv bakterijske infekcije oka potvrđeno zaustavljaju širenje infekcije, smanjuju crvenilo i ubrzavaju zaceljenje oka. Kašičicu meda rastvoriti u 225ml prokuvane vode, dok je rastvor još topao, namočiti gazu i stavljati obloge.
- Sirov krompir – obloge od sirovog krompira smanjuju bol u očima i ublažavaju iritaciju.
- Soda bikarbona – jednostavan način kojim možemo oprati oči kad su kapci slepljeni od iscetka. 1/4 čajne kašičice sode bikarbone prokuvamo u 200 ml vode i ispiramo oko.
- Kokosovo ulje – koristi se kao mast za oko za ublažavanje suvoće i upale oka.

Zaključak: Da bi se zaustavio razvoj bilo kakve upale u korenu, važno je živeti zdravo i jačati imunitet. To uključuje zdravu ishranu koja može pomoći u jačanju imunološkog sastava i održavanju zdravih očiju. Hrana bogata antioksidansima, poput voća, povrća, orašastih plodova, ribe, omega 3 masnih kiselina može imati pozitivan učinak na zdravlje očiju, kao i smanjen nivo stresa.