

# Pożar pod powiekami

**Alergiczne zapalenie spojówek jest najczęściej jednym z objawów wziewnej nadwrażliwości na substancje unoszące się w powietrzu. Pojawia się zwykle równocześnie z katarzem siennym – możesz je podejrzewać, gdy Twoje oczy stają się zaczerwienione i boleśnie pieką, a powieki puchną i dotkliwie swędzą.**



Zapalenie spojówek to jedna z najczęstszych chorób oczu – wystarczy np. by do oka wpadło ziarenko piasku czy drobna muszka, które spróbujemy wydobycь niezbyt czystymi rękami i... problem gotowy. Bywa, że przyczyną choroby jest zbyt intensywny blask światła słonecznego, kiedy spacerujemy w letni dzień bez ciemnych okularów, dym papierosowy czy składnik nowego kremu, którego odrobinka dostała się do worka spojówkowego. Bardzo często, bo aż u ponad 90% osób nadwrażliwych na obecne w powietrzu substancje, pojawia się wraz z katarzem siennym jako objaw alergii wziewnej na pyłki drzew i krzewów.

Jak się rozpocząć? Jeśli na spojówce osiadzie „łatający” alergen, np. pyłek roślinny, komórki błony śluzowej wysyłają organizmowi sygnał, że właśnie zosta-

ły zaatakowane przez wrogą, choć tak naprawdę zupełnie nieszkodliwą, substancję. W spojówkach oczu tworzy się stan zapalny. Odczuwamy wtedy charakterystyczne objawy: świąd i pieczenie, uczucie piasku pod powiekami oraz nadmierne łzawienie. Oczy stają się zaczerwienione, na rzęsach zatrzymuje się biała, lepka wydzielina, która podczas snu potrafi „skleić” powieki. Dla alergicznej postaci choroby spojówek, w odróżnieniu od zapaleń bakteryjnych i wirusowych, charakterystyczny jest prawie zupełny brak światłowstrętu.

## Alergia o wielu... oczach

Warto wiedzieć, że alergiczne zapalenie spojówek to nie tylko objaw towarzyszący – choć faktycznie w takiej formie jest najczęściej spotykane – pyłkowicy, alergii wziewnej charakteryzującej się przewlekłym katarzem i właśnie podrażnieniami oczu. Specjaliści uważają, że zapalenie to może występować zupełnie samodzielnie, jako jedyny objaw nadwrażliwości. Co więcej, wyróżniają kilka rodzajów alergicznego „stanu alarmowego” spojówek. I tak:

**👁️ sezonowe zapalenie** jest reakcją zapalną wyzwalaną przez lotne alergeny, takie jak zarodniki pleśni, odchody roztoczy, pyłki roślin, alergeny zwierząt. Objawy pojawiają się nagle, mają ostry i przemijający przebieg. Charakteryzują się świądem, silnym łzawieniem i zaczerwienieniem spojówek bez zaburzeń widzenia. Powieki i brzegi spojówek są łagodnie obrzęknięte.

**👁️ wiosenne zapalenie spojówek** – wyróżnia się je ze względu na czas występowania: objawy nasilają się najczęściej, jak nazwa wska-

zuje, wiosną w czasie intensywnego pylenia brzozy lub na przełomie maja i czerwca w czasie aktywności traw. Uważa się, że ten rodzaj alergii jest przewlekłym stanem zapalnym spojówek, a w „newralgicznym” okresie dochodzi po prostu do zaostrzenia choroby. Z uwagi na długi czas ekspozycji na alergen u niektórych wrażliwców może rozwinąć się stan zapalny rogówki, co bezpośrednio jest zagrożeniem dla ostrości wzroku. Dlatego nie wolno lekceważyć takich objawów, jak bardzo silne swędzenie, łzawienie, uczucie ciała obcego pod powiekami, pieczenie, czasem światłowstręt. Do konsultacji z okulistą powinny nas skłonić również obrzęknięte powieki, sklejone obfitą wydzieliną śluzową.

**👁️ ostre alergiczne zapalenie spojówek** to reakcja krótkotrwała, wywoływana ekspozycją na wysokie stężenie alergenów, dostających się naraz do worka spojówkowego. Charakteryzuje się znacznym obrzękiem spojówki gałkowej i powiekowej. Co ważne, w większości przypadków znika samoistnie po przerwaniu kontaktu z alergenem lub po podaniu pojedynczej dawki leków. To jednak nie oznacza, że można je bagatelizować! Warto skonsultować się z alergologiem w celu wykluczenia lub potwierdzenia ewentualnie rozwijającej się alergii.

**👁️ kontaktowe zapalenie spojówek** spotyka się w przypadku uczulenia na leki podawane miejscowo w sposób swędzenia, a także mydła, środki pielęgnujące soczewki kontaktowe lub kosmetyki używane np. do demakijażu okolic oczu. Kontaktowe zapalenie charakteryzuje się bardzo silnym swędzeniem, przekrwieniem białek i obrzękiem powiek, który nasila się po kontakcie z uczulającym kosmetykiem.

## Soczewkowiec w niebezpieczeństwie

U osób, które noszą soczewki kontaktowe, coraz częściej spotyka się również tzw. obrzymiokomorowe zapalenie spojówek, powodowane reakcją na obecność ciała obcego w oku. Uczulenie prowokuje zalegający na soczewkach osad białkowy, który wydaje się organizmowi „wrogą” cząsteczką. Mechanizm powstawania tej choroby nie jest do końca poznany, ale wiadomo, że szczególnie podatne są na nią osoby cierpiące na astmę i katar sienny. Dlatego jeśli nosimy soczewki, nie wolno nam zapominać o odpowiedniej higienie i pielęgnacji. Unikajmy także spania w soczewkach i ich stałego noszenia – dobrze jest przynajmniej 1–2 razy w tygodniu włożyć okulary

i pozwolić oczom na odpoczynek. I jeszcze jedno: pamiętajmy, że soczewek nie wolno nosić dłużej, niż wskazuje na to ich rodzaj – tygodniowe nosimy tylko tydzień!

## Do lekarza marsz!

Zapalenia spojówek o podłożu alergicznym nie da się wyleczyć domowymi metodami. Jeśli zatem podejrzewamy, że nawroty choroby mają związek z ekspozycją na pewne substancje (np. kurz), wybierzmy się do lekarza. Nie ryzykujemy leczenia choroby domowymi metodami, np. okładami z herbaty czy rumianku – kontakt wrażliwych spojówek z ziołami może tylko pogorszyć i tak już ich nie najlepszy stan.

W zaostrzonych stanach alergicznych nieodzwone będzie leczenie środkami przeciwhistaminowymi, podawanymi doustnie i miejscowo do oka. Przeciwważalne krople do oczu zawierają np. kromony, które łagodzą świąd spojówek. Niektóre z nich dodatkowo obkurczają naczynia krwionośne, niwelując zaczerwienienie oczu, a ponadto nawilżają śluzówkę, wypukując z niej zanieczyszczenia wraz z alergenami, dlatego mogą być także stosowane profilaktycznie w okresie pylenia roślin.

Co jeszcze można zrobić? Starajmy się chronić oczy przed szkodliwymi czynnikami: słońcem, dymem papierosowym, suchym powietrzem klimatyzowanych pomieszczeń oraz przed podrażnieniami mechanicznymi. Unikajmy zbyt długiego przebywania w pomieszczeniach oświetlanych lampami jarzeniowymi – takie ostre światło jest bardzo często przyczyną łzawienia.

