

# UWAGA NA OCZY

**czy wiesz...**

jak zbudowane jest oko?

dlaczego oczy są takie wrażliwe?

co może podrażniać oczy?

jak chronić oczy?

co zrobić w przypadku podrażnienia oczu?

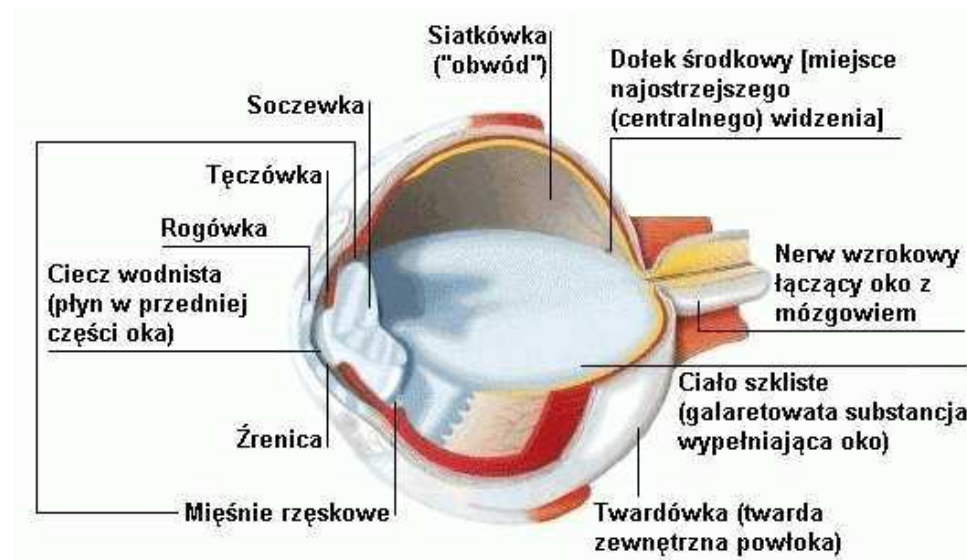
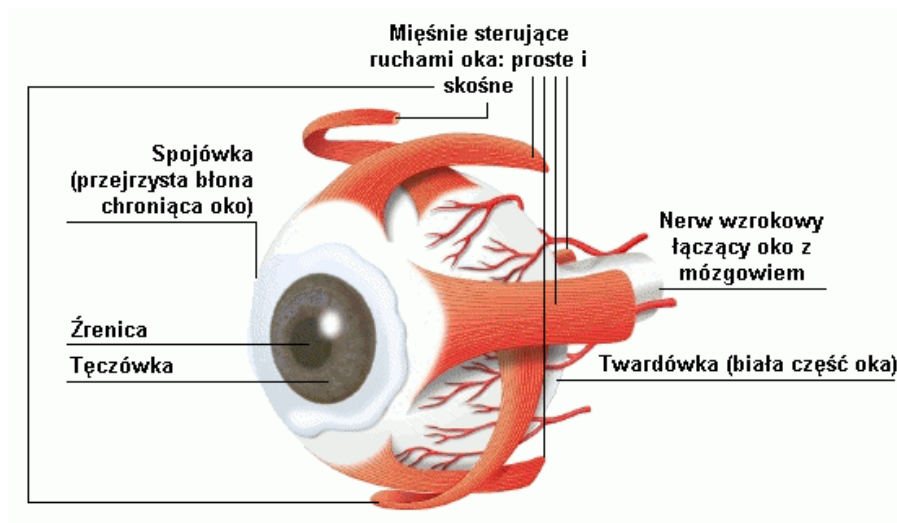
jak udzielić pierwszej pomocy?

czego nie wolno robić?

kiedy udać się do lekarza?



Oko ludzkie to zasadnicza część narządu wzroku. Gałka oczna to kula o średnicy około 24mm. Jej wnętrze wypełnione jest ciałkiem szklanym, czyli bezpostaciową substancją znajdującą się stale pod odpowiednim ciśnieniem. Gałka oczna otoczona jest kilkoma warstwami o różnej budowie i różnych funkcjach. Ogólną budowę oka obrazują poniższe obrazki.



Rysunek 1 Ogólna budowa oka ( Źródło <http://cialopodkontrola.republika.pl/bates.html>)

Oczy są bardzo wrażliwe z dwóch podstawowych powodów, po pierwsze dlatego, że ich szczególna, delikatna budowa musi być ciągle chroniona, a po drugie, (ale ściśle związane z pierwszym powodem) ponieważ są stale wilgotne, a co za tym idzie, wszelkie substancje chemiczne zdecydowanie łatwiej wchodzi w reakcję z ich powierzchnią. Jako przykład można podać chociażby reakcję oczu na opary soku z cebuli.

Czynników, które mogą powodować podrażnienie oczu jest bardzo dużo. Mogą to być zarówno pyłki roślin, różne drobinki, roztocza, kurz, substancje chemiczne jak również woda morską czy długotrwała praca przed ekranem komputera a nawet klimatyzacja czy światło słoneczne. Zasadniczo **WSZYSTKIE CIAŁA OBCE, KTÓRE DOSTANĄ SIĘ NA POWIERZCHNIĘ OKA POWODUJĄ PODRAŻNIENIA**, przy czym ich natężenie uzależnione jest od rozmiarów, rodzaju tego ciała oraz czasu kontaktu. Im ciało większe i dłużej przebywające w oku, tym podrażnienia większe.

Aby chronić oczy w domu należy przede wszystkim unikać ryzykownych sytuacji, czyli np. nie nachylać się nad patelnię z rozgrzanym olejem (który w każdej chwili może prysnąć), uważać podczas używania granulek służących do udroźniania rur (ponieważ reakcja, która zachodzi pomiędzy granulami a wodą jest bardzo gwałtowna) czy nie pocierać oczu w czasie użytkowania detergentów, klejów, farb, lakierów.

Niezawodną metodą służącą ochronie oczu jest noszenie okularów podczas wykonywania prac potencjalnie niebezpiecznych, czyli takich jak np. szlifowanie ale także długotrwała praca przy komputerze. Ponadto

nie od dziś wiadomo, że okulary przeciwsłoneczne poza funkcją estetyczną mają za zadanie chronić oczy przed nadmiernym promieniowaniem słonecznym.

Jeśli przyczyną podrażnienia oka jest niewielkie ciało obce, które zalega na jego powierzchni (np. muszka) należy je delikatnie usunąć. Jeśli podrażnienie spowodowane jest przez substancję chemiczną oko należy przepłukać dużą ilością czystej chłodnej wody. W przypadku podrażnień o podłożu alergicznym pomocne mogą być odpowiednie krople do oczu.

Podczas udzielania pierwszej pomocy **NIE WOLNO USUWAĆ CIAŁ WBITYCH** w oko ani polewać go żadnymi substancjami chemicznymi. Nie należy także oczu pocierać, ponieważ tarcie może spowodować pogłębienie urazu a tym samym nasilenie objawów.

Podrażnień oczu nie należy lekceważyć, ponieważ mogą one być przyczyną lub objawem poważniejszych problemów. Dlatego też w każdej sytuacji, w której podrażnienie nie ustępuje po zastosowaniu środków doraźnych należy zwrócić się do lekarza. Ponadto tylko podczas specjalistycznych badań można sprawdzić czy dane podrażnienie nie ma przypadkiem podłoża alergicznego.

Pamiętajmy: sztuczne oczy nie widzą.