**Alergiczne zapalenie spojówek – co warto o nim wiedzieć?**

**Zwykle zaczyna się z pozoru niegroźnie: oczy pieką i swędzą, prowokując nas do ich pocierania. Później dochodzi do tego opuchlizna błony śluzowej gałki ocznej, zaczerwienienie i podrażnienie oczu, stopniowe narastanie świądu i wreszcie światłowstręt. Tak zwykle wygląda przebieg alergicznego zapalenia spojówek. Jak się przed nim bronić?**

Za występowanie alergicznego zapalenia spojówek odpowiadają – jak sama nazwa wskazuje – alergeny. Mogą być nimi: pyłki roślin wiatropylnych, sierść, naskórek lub wydzieliny zwierząt futerkowych, a także kurz, roztocza oraz pleśnie.

*- W wyniku kontaktu z substancją uczulającą komórki zapalne organizmu chorego wytwarzają skierowane przeciwko nim przeciwciała – swoiste IgE. Konsekwencją tego jest wydzielanie histaminy oraz innych substancji powodujących zaczerwienienie, łzawienie, swędzenie i pieczenie oczu, a także obrzmienie powiek i światłowstręt – opisuje lek.med. Joanna Biedawska – Sosińska, okulista z Humana Medica Omeda w Białymstoku.*

Piekące i swędzące oczy prowokują do pocierania, to zaś może być przyczyną dodatkowych zakażeń – np. bakteryjnych. Błona śluzowa gałki ocznej i powiek staje się przekrwiona, nadając nam „gorączkowego” wyglądu.

*- Pamiętajmy, że w takiej sytuacji, choć pocieranie oczu zwykle daje nam natychmiastową ulgę, czynność ta przynosi krótkotrwałe efekty. A kilka chwil później świąd powraca ze zdwojoną siłą. Mamy więc w tym wypadku do czynienia z „błędnym kołem”, z którego nie sposób się samodzielnie wyrwać – dodaje specjalistka z Humana Medica Omeda.*

**Powszechny i często lekceważony problem**

Alergiczne zapalenie spojówek to wbrew pozorom niebywale powszechny problem. Mimo, iż to przede wszystkim choroba osób młodych - dzieci w wieku przedszkolnym i młodzieży poniżej 20. roku życia – szacuje się, że boryka się z nią nawet co druga osoba na świecie! Jak zatem rozpoznać tę dolegliwość?

*- Objawy występujące sezonowo lub okresowo zwykle są łatwe do zauważenia. W takiej sytuacji na ogół pacjenci sami po prostu wskazują na związek choroby z konkretnym alergenem. Potwierdzeniem ich przypuszczeń są zaś test skórne – mówi doktor Joanna Biedawska – Sosińska.*

Nieco trudniej o diagnozę w przypadku zapalenia całorocznego. U dzieci przyczyny zaczerwienionych oczu mylimy np. z niewyspaniem, a poszukiwanie alergii zaczyna się dopiero po wystąpieniu nieżytu nosa lub zmian skórnych. Z kolei dorośli lekceważą chorobę uznając, że mają do czynienia z tzw. zespołem suchego oka spowodowanym długotrwałą pracą przy komputerze lub zmęczeniem.

**Unikanie kontaktu i minimalizowanie objawów**

Niezależnie od przyczyny, pierwszym krokiem w leczeniu alergicznego zapalenia spojówek jest minimalizowanie kontaktu z substancjami uczulającymi. Należy zatem m. in. nosić jak najszczelniej zakrywające oczy okulary, zamykać okna w samochodzie oraz myć ciało i włosy, a także zmieniać odzież od razu po powrocie do domu.

*- Pomocne będzie także płukanie nosa i spojówek roztworem soli fizjologicznej, pozbycie się z domu zasłon, kotar, dywanów i wełnianych narzut, unikanie pierza, częste wietrzenie pomieszczeń i unikanie, szczególnie w okresie grzewczym, nawilżaczy – podpowiada okulista.*

W przypadku kontaktu z alergenem doraźną ulgę może przynieść przemywanie oczu np. solą fizjologiczną lub dedykowanymi preparatami – tzw. sztucznymi łzami. Innym rozwiązaniem są przepisywane przez lekarza różne maści, a także chłodne okłady.

**Proces leczenia**

Sposoby te nie sprawdzą się w przypadku wystąpienia ostrego zapalenia spojówek. W takiej sytuacji podaje się więc leki obkurczające naczynia spojówek, przeciwhistaminowe lub ich połączenie.

*- Należy przy tym pamiętać, że leków obkurczających nie wolno stosować dłużej niż 2 tygodnie. Co więcej, obu powyższych preparatów nie aplikujemy jednocześnie, lecz zakraplamy je w odstępie ok. 10 minut – wyjaśnia doktor Joanna Biedawska – Sosińska z białostockiej poradni specjalistycznej.*

Ważne także jest, by leki przeciwhistaminowe przyjmować na około 1-2 tygodnie przed początkiem sezonu pylenia uczulających roślin, co gwarantuje ich najskuteczniejsze działanie.

Z kolei przy bardzo silnych objawach alergicznego zapalenia spojówek stosuje się przepisywane wyłącznie przez okulistę glikokortykosterydy. Leków tych nigdy, pod żadnym względem nie należy przyjmować samodzielnie, może to bowiem grozić nieodwracalnym upośledzeniem widzenia!

*- Po skończonej kuracji przede wszystkim należy zaś unikać kontaktu z alergenami, w sezonie pylenia zrezygnować z noszenia soczewek, a także starać się nie trzeć oczu – dodaje na koniec specjalista Humana Medica Omeda.*