

Come prevenire le irritazioni agli occhi



di Lucio Buratto
Direttore del Centro Ambrosiano
Oftalmico

*Molti fattori irritano l'occhio:
quali sono e come prevenire
questo problema.*

L'occhio è continuamente esposto a fattori irritativi sia ambientali (vento, aria condizionata, fumi di scarico delle macchine, inquinamento atmosferico, vapori chimici) sia infettivi (batteri, virus, parassiti ed altri).

In parte questi agenti atmosferici irritanti/infettivi sono nell'aria circostante, altri raggiungono l'occhio involontariamente, altri vengono trasportati con le mani e altri ancora arrivano attraverso contatto con altre persone o attraverso le lenti a contatto o il trucco. Per la prevenzione occorre evitare o ridurre il contatto con gli agenti sopramenzionati; ma è pure molto importante una buona igiene palpebrale, ottenibile, ad esempio, con fazzolettini o garze sterili in confezioni monouso.

Se gli occhi si arrossano, bruciano o prudono è segno che qualcosa non va; nella maggior parte dei casi si tratta solo di un po' di affaticamento dovuto a superlavoro o ad irritazione dovuta agli agenti esterni.

Sfregarsi gli occhi non fa altro che aumentare lo stimolo irritativo; è conveniente piuttosto mettere una goccia di lacrima artificiale o di collirio vasocostrittore e antisettico e, se la situazione non migliora, rivolgersi allo specialista per una valutazione delle cause e per le cure adeguate.

Le lacrime artificiali inumidiscono e proteggono l'occhio da molti fattori irritanti; è bene applicarne ad esempio una goccia prima che un potenziale elemento fastidioso entri a contatto con l'occhio...ad esempio prima di truccarsi o struccarsi, prima di andare al sole, prima di mettersi al lavoro al pc, in ambienti asciutti o con aria condizionata. Vanno preferite le confezioni monouso, poiché i flaconi normali, oltre ad avere conservanti, rimanendo in uso dopo l'apertura, possono essere soggetti a contaminazioni.

Il trucco può infastidire l'occhio perché una parte del prodotto può andare a contatto con i tessuti della parte anteriore dell'occhio e irritarli con comparsa di arrossamento e disturbi lacrimali; ma può irritare anche perché può contenere componenti irritanti; usare quindi prodotti di buona qualità.

Anche l'aria condizionata va usata con la dovuta precauzione, ad esempio non bisogna mai dirigere i getti direttamente verso gli occhi.

E con l'estate arriva il sole e il ruolo negativo che un'eccessiva esposizione alla luce solare ha sugli occhi è noto da molto tempo. Esporre gli occhi nelle giornate molto soleggiate al mare, in montagna o semplicemente anche in città, può infastidire l'organo della vista, irritarlo e/o provocare una congiuntivite; vanno, quindi, protetti con appropriate lenti filtranti.



Alcune buone norme per tenere gli occhi in buona salute:

- Mantenere l'organismo ben idratato bevendo 1,5-2 litri di acqua al giorno.
- Curare l'alimentazione: è una buona regola avere una dieta povera di grassi animali e ricca di frutta, cereali e vegetali specialmente a foglia colorata. È utile assumere anche degli integratori alimentari ma solo sotto controllo medico.
- Mangiare con regolarità pesce: per un buon stato di salute dell'occhio e della circolazione è importante mantenere un equilibrato apporto di acidi grassi essenziali Omega-3 ed Omega-6 di cui è particolarmente ricco il pesce, ma anche l'olio di oliva, di soia e di mais.
- Proteggere gli occhi dal sole: la luce solare, specialmente quella ultravioletta (UV) può indurre numerosi disturbi oculari.
- Evitare che polvere, fumo, aria, trucco e altri potenziali fattori irritativi entrino a contatto dell'occhio.
- Farsi visitare da uno specialista almeno una volta ogni 2-3 anni.