Mensile

Data 08-2018

Pagina 36/37 Foglio 1/2

CONGIUNTIVITE

Un buon paio
di occhiali da sole
può bastare?

La luce riflessa dall'acqua e le radiazioni
blu tipiche della montagna, possono
infiammare la membrana trasparente
che ricopre l'occhio. Come difendersi...

di Maria Angela Masino
in collaborazione con

Laura Spallone
medios pezidazia in oftainologia, presso
testimo, suaviologio i Proceconi di Milano

a luce intensa, il riverbero sull'acqua, in piscina o sui nevai, il vento e la sabbia possono danneggiare la salute degli occhi e provocare la congiuntivite da raggi, quella che i medici definiscono "attinica". «È un'infiammazione della congiuntiva, la membrana trasparente che ricopre la parte bianca dell'occhio, la sclera e la superficie interna delle palpebre. Proprio per la sua posizione e il suo ruolo "di scudo" questa pellicola rappresenta un facile bersaglio soprattutto se colpita dagli ultravioletti riflessi sulle superficie dei mari o dei laghi o dalle radiazioni blu che si trovano in alta montagna», dice la dottoressa Laura Spallone, specialista in Oftalmologia all'Istituto Auxologico Procaccini di Milano. C'è di più: il sole può rendere gli occhi più sensibili all'attacco di alcuni batteri appartenenti alla famiglia degli Stafilococchi e

degli Streptococchi, specie se si indossano lenti a contatto o se si ha l'abitudine di sfregare le palpebre con le mani non proprio pulite. Alcuni come Stafilococco aureo ed epidermidis abitano normalmente sulla nostra pelle. Ma al mare è facile che dagli occhi passino alla mucosa congiuntivale che così si infetta, specie se presenta già micro-abrasioni dovute alla sabbia.

## Come si manifesta

«Tipicamente dopo sei-otto ore dall'esposizione, gli occhi sono arrossati, asciutti e appiccicosi al punto da non riuscire nemmeno ad aprire le palpebre. Spesso si avverte bruciore, sensazione di sabbia e di puntura da spilli: il tratto più caratteristico è proprio il prurito irresistibile che spinge a sfregarli continuamente. Così, però, la situazione peggiora». Mani non perfettamente deterse veicolano batteri e, inoltre, se lo strofinamento è troppo forte può causare la rottura dei vasi sanguigni sotto le palpebre. Altro sintomo: il senso di intenso fastidio alla luce. Talvolta viene intaccata anche la cornea (cheratocongiuntivite) pertanto i sintomi saranno più marcati, associati anche a dolore oculare e calo visivo; questa condizione avviene spesso dopo esposizioni senza uso di occhialini protettivi. Frequentemente la cura consiste nell'evitare l'esposizione solare diretta per quarantotto ore e utilizzare colliri lubrificanti per avere sollievo. Un rimedio fai da te immediato potrebbe es-

I sintomi: gli occhi sono arrossati, asciutti e appiccicosi al punto da non riuscire ad aprirli

36 | BenEssere | agosto 2018

Data 08-2018 36/37 Pagina

2/2 Foglio

\* benessere@stpauls.it

# Tre consigli



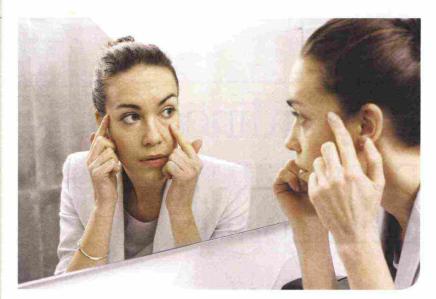
Lavare spesso le mani per evitare di veicolare batteri toccando gli occhi. Non usare colliri

La salute con l'anima

decongestionanti che nell'immediato sbiancano l'occhio ma rischiano di creare una vasodilatazione cronica a livello congiuntivale. Possono essere utili, invece, colliri a base di amminoacidi naturali. Gli amanti degli sport acquatici,

vedi surf al mare o al lago, rafting in montagna devono prestare attenzione alla montatura degli occhiali e scegliere quelli filtro 4 con fascia elastica che, rimanendo sempre aderenti, offrono una protezione completa.

I raggi ultravioletti abbassano le difese immunitare e possono scatenare anche l'herpes oculare.



### Il numero



D'estate gli ultravioletti sono particolarmente intensi: in quota ogni 300 metri di dislivello aumentano del 6%, sui nevai del 70%, al mare o al lago, dove vengono riflessi dall'acqua, del 10%.



sere un semplice impacco rigorosamente freddo di acqua o di camomilla dall'effetto sfiammante.

Terapia e precauzioni

«Se il fastidio persiste per più di due giorni ed è associato a dolore e calo visivo, bisogna recarsi dall'oculista. Probabilmente è subentrata un'infezione oppure è stata intaccata la cornea». Fondamentale è la prevenzione: d'estate gli occhiali da sole non sono solo un dettaglio fashion, ma un accessorio indispensabile perché difendono la vista dai raggi ultravioletti che possono provocare irritazioni, congiuntiviti, arrossamenti, lacrimazioni e addirittura danni della cornea. Indossare lenti scure alla melanina è una precauzione consigliata soprattutto in montagna dove la percentuale di luce blu solare è più elevata. Al mare, se si va in barca, funzionano le lenti

polarizzate che proteggono dai raggi e dai riflessi dell'acqua mentre sulla spiaggia è perfetto un occhiale di qualità anti-Uv.

### E se si tratta di Herpes?

La pioggia di raggi ultravioletti abbassa le difese immunitarie e può riattivare il virus dell'herpes simplex. In genere, si manifesta con occhi rossi, dolenti, con la sensazione di avere dentro la sabbia o di essere punti da tanti spilli. In questi casi il consiglio è quello di applicare, sempre sotto consulenza oculistica, una pomata a base di aciclovir. «L'herpes oculare può essere particolarmente pericoloso perché colpisce la cornea esponendo talvolta a cicatrici permanenti. È importante consultare un oculista soprattutto per evitare di utilizzare (pensando a una congiuntivite generica) colliri a base di cortisone che possono essere deleteri in caso di herpes».

Se il fastidio persiste per più di due giorni e si inizia a vedere male bisogna recarsi subito dall'oculista



## Il personaggio

Gli occhi del calciatore Mario Balotelli sono sempre stati molto sensibili alla luce e durante un episodio di cheratocongiuntivite il famoso attaccante ha dovuto addirittura rinunciare a una partita amichevole Inghilterra-Italia.



agosto 2018 | BenEssere | 37