

Essere & benessere | Prevenzione

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
medico specialista in Oftalmologia, presso
l'Istituto Auxologico Procaccini di Milano

Sfregare
le palpebre
peggiora la
situazione!



La 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 batte-

ri 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 occhiali 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

Tre consigli



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

Il numero



6%

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%.

DIFESE DEBOLI

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



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.



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». ○