

Конъюнктивит: меры профилактики



Среди воспалительных заболеваний глаза самой распространенной патологией являются заболевания конъюнктивы – **конъюнктивиты**. На их долю приходится около 30% всей глазной патологии.

Что такое конъюнктивит и причины его возникновения

Конъюнктивит - это воспаление наружной слизистой оболочки глаза (конъюнктивы).

Конъюнктива — оболочка, покрывающая поверхность глазного яблока вплоть до роговицы и внутреннюю поверхность.

Конъюнктивит чаще инфекционную природу.

Возбудители инфекций обычно попадают в глаз экзогенным, реже эндогенным путем. В зависимости от возбудителя



различают: бактериальные, вирусные, хламидийные, грибковые конъюнктивиты.

В последнее время возрастает количество аллергических конъюнктивитов: они поражают около 15% всего населения.

Основными причинами возникновения конъюнктивитов являются:

- **Инфекция** (бактериальная, вирусная, хламидийная, грибковая).

Инфекция может попасть в конъюнктиву, когда человек трёт глаза грязными руками (особенно это происходит часто среди детей), купается в загрязнённом водоёме или использует просроченную косметику (тушь). Кроме того, инфекция может проникнуть в глаз через кровь - при различных инфекционных заболеваниях (например, ОРВИ, кори, ветряной оспе).

- **Аллергия** (пищевая, сезонная, непереносимость лекарственных препаратов).

- **Продолжительное действие раздражителей:** дыма, пыли, химических веществ (испарения едких щелочей и кислот).

- **Воздействие ультрафиолетового излучения** и "снежная слепота", вызванная солнечным светом и отражением снега).



(в том числе ярким от белого

- **Несоблюдение правил пользования контактными линзами.**

- **Переутомление** и переохлаждение глаз.

- **Авитаминоз**, расстройства обмена веществ.

- **Хронические заболевания** носа и придаточных пазух, слезных путей, ротовой полости.

Течение болезни, диагностика и лечение

Конъюнктивиты различной природы имеют сходную клиническую картину: начинаются остро, сопровождаются выраженными субъективными ощущениями, чаще всего

процесс двусторонний, хотя не всегда оба глаза поражаются одновременно. **Больных острым конъюнктивитом** беспокоят боли и жжение в глазах, им кажется, что в них насыпали "песка". Пациенты жалуются на раздражение конъюнктивы, она "горит" и чешется. Глаза краснеют, из них текут слёзы, а иногда и гной, который может склеивать веки во время сна. Отмечается повышенная чувствительность к свету, предметы видятся нечётко, как бы сквозь пелену. Кроме того, могут возникать общая слабость, головные боли и повышение температуры.

У детей конъюнктивит чаще всего возникает одновременно с простудой и, как правило, проходит сам по себе через неделю. У взрослых болезнь может протекать намного тяжелее.

Хронический конъюнктивит развивается постепенно, протекает вяло и чаще всего поражает оба глаза одновременно. Он встречается преимущественно у взрослых и вызывается длительно действующими раздражителями: дымом, пылью, химическими примесями в воздухе. Также он может возникать при авитаминозе, хронических поражениях носа и слезных путей.

Диагноз «конъюнктивит» устанавливают на основании характерной картины, данных (контакт с аллергеном, от солнечного света), течения (сезонность, признаков общей интоксикации).



клинической
анамнеза
зависимость
особенности
наличие

Лечение конъюнктивита проводится офтальмологом. Выбор лекарственного препарата и сроки лечения зависят от причины, вызвавшей воспалительный процесс, степени выраженности течения болезни и индивидуальной переносимости пациента. При острых бактериальных

конъюнктивитах назначают антибиотики и сульфаниламидные препараты в виде капель. Лечение воспаления конъюнктивы состоит в частых промываниях глаз лекарственными растворами, закапывании, а также использовании глазных мазей.

Рекомендации больным и меры профилактики

В случае подтверждения диагноза, прежде чем начать лечение конъюнктивита нужно устранить вредные факторы, которые обусловили заболевание.

✚ **Запрещается накладывать повязку** на заболевший глаз: она ухудшает эвакуацию отделяемого из конъюнктивальной полости.

✚ **Для механического удаления отделяемого** из конъюнктивальной полости её промывают раствором фурацилина (1:5000), 2% раствором борной кислоты или слабым раствором ромашки.

✚ **В качестве первой помощи** можно закапывать в глаз 15-30% раствор сульфацила натрия (альбуцида) или растворы антимикробных препаратов каждые 2-3 часа.

✚ **Нельзя ходить в бассейн, нежелательно умываться** водой с высоким содержанием хлора, так как хлор, содержащийся в воде, может

✚ **До полного выздоровления** желательно отлежаться дома, по возможности максимально ограничив контакты с окружающими.

Меры профилактики заболеваний глаз довольно просты и выражаются:

✚ **В соблюдении правил личной гигиены:** часто и тщательно мыть *руки с мылом,* использовать индивидуальные *спальные принадлежности.* *полотенца и*



- ✚ **При одностороннем конъюнктивите** не следует тереть глаза грязными руками, необходимо мыть руки и применять одноразовые салфетки для вытирания каждого глаза.
- ✚ **При контакте с больным человеком** можно несколько дней закапывать в глаза профилактический препарат, который порекомендует офтальмолог.
- ✚ **Новые контактные линзы** можно применять только после полного исчезновения симптомов. Для профилактики конъюнктивита необходим систематический уход за контактными линзами.
- ✚ **Осуществлять** влажную уборку помещений, проветривание, ограничение контактов с заболевшим.
- ✚ **Укреплять иммунитет**, включая правильное питание, употребление витаминов, ведение активного образа жизни; нужно научиться бороться со стрессом и максимально изолировать свою жизнь от данного фактора.

Помните! Соблюдение изложенных рекомендаций по своевременному распознаванию, лечению и профилактики конъюнктивита, позволит избежать тяжелых последствий и сохранить здоровье!

Автор: Маркова Ю.В. – врач-офтальмолог ГП «Медицинский центр-МТЗ»

Редактор: Арский Ю.М.

Компьютерная верстка и оформление: Макеев Ю.О.

Ответственный за выпуск: Тарашкевич И.И.

30.08.2017года