

Πώς θα αποφύγετε το κριθαράκι στο μάτι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: eye-info.blogspot.gr

Το κριθαράκι στο μάτι (κριθή) είναι αποτέλεσμα μόλυνσης από το βακτήριο του σταφυλόκοκκου. Το βακτήριο αυτό ζει και αναπαράγεται φυσιολογικά στην επιδερμίδα μας, στην πλειονότητα των περιπτώσεων χωρίς να προκαλεί προβλήματα ή επιπλοκές.

Το κριθαράκι στο μάτι μπορεί να είναι είτε εσωτερικό είτε εξωτερικό. Το κριθαράκι στο εσωτερικό του ματιού είναι αποτέλεσμα λοίμωξης των μείβομιανών αδένων. Οι αδένες αυτοί βρίσκονται στα βλέφαρα και παράγουν ένα λιπαρό υγρό. Το υγρό αποτελεί συστατικό του στρώματος δακρύων που καλύπτει το μάτι.

Το κριθαράκι στο εξωτερικό του ματιού μπορεί να οφείλεται σε λοίμωξη του θύλακα της βλεφαρίδας (το μικροσκοπικό άνοιγμα στο οποίο αναπτύσσεται η βλεφαρίδα), σε λοίμωξη του σμηγματορροϊκού αδένου (ο αδένος αυτός βρίσκεται στο θύλακα της βλεφαρίδας και παράγει μια λιπαρή ουσία που ονομάζεται σμήγμα, η οποία κρατά τη βλεφαρίδα ενυδατωμένη) ή σε λοίμωξη του αποκρινούς αδένου (ο αδένος που παράγει ιδρώτα κοντά στο θύλακα της βλεφαρίδας). Το κριθαράκι στο

μάτι μπορεί επίσης να είναι αποτέλεσμα της βλεφαρίτιδας (φλεγμονή στο άκρο του βλεφάρου), η οποία εκδηλώνεται με το πρήξιμο, το κοκκίνισμα, τη φαγούρα και τον πόνο στα μάτια

Πώς αντιμετωπίζεται το κριθαράκι στο μάτι

Βήμα 1ο: Ανακουφίστε τον πόνο και τη δυσφορία

Το κριθαράκι υποχωρεί συνήθως από μόνο του μετά από δύο με τρεις ημέρες. Μέχρι τότε όμως η ενόχληση που προκαλεί είναι αρκετά έντονη.

Συνήθης τακτική για την ανακούφιση της δυσφορίας είναι οι ζεστές κομπρέσες. Βρέχετε ένα καθαρό πανί με ζεστό νερό και το ακουμπάτε απαλά επάνω στο κλειστό βλέφαρο για δέκα λεπτά.

Επαναλαμβάνετε τρεις με τέσσερις φορές την ημέρα. Η ζεστή κομπρέσα όχι μόνο καταπολεμά τον πόνο και τη φλεγμονή, αλλά επιταχύνει και τη διαδικασία επούλωσης. Δεν πρέπει να πιέζετε το βλέφαρο όταν ακουμπάτε την κομπρέσα στο μάτι.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε μη συνταγογραφούμενα παυσίπονα για να καταπολεμήσετε τον πόνο. Συνιστάται η χρήση ήπιων αναλγητικών ή αντιφλεγμονώδους φαρμάκου.

Βήμα 2ο: Προστατεύστε το μάτι από περαιτέρω ερεθισμούς

Για να περιορίσετε τον πόνο και να απαλλαγείτε πιο γρήγορα από το κριθαράκι, θα πρέπει να αποφύγετε τους ερεθισμούς και τον τραυματισμό του ματιού. Εάν έχετε μυωπία, δεν πρέπει να φορέσετε τους φακούς επαφής για μερικές ημέρες. Δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να αγγίζετε ή να πιέζετε το εξάνθημα, καθώς η λοίμωξη μπορεί να εξαπλωθεί στο υπόλοιπο μάτι. Οι γυναίκες δεν πρέπει να φορούν ίχνος μακιγιάζ.

Βήμα 3ο: Δοκιμάστε μια τοπική αλοιφή

Πέρα από τα παυσίπονα, μπορείτε να επιλέξετε αλοιφές για τοπική εφαρμογή, ειδικές σταγόνες ή φαρμακευτικά επιθέματα. Συμβουλευτείτε το φαρμακοποιό σας ώστε να επιλέξετε το κατάλληλο προϊόν.

Βήμα 4ο: Μην κουράζετε τα μάτια σας

Αποφύγετε την υπερβολική καταπόνηση των ματιών. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή για πολλές ώρες ή να διαβάζετε με χαμηλό φωτισμό. Η κούραση μπορεί να εντείνει τον ερεθισμό, επιμηκύνοντας την περίοδο αποθεραπείας. Εάν εργάζεστε σε υπολογιστή, προσπαθήστε να κάνετε μικρά διαλείμματα για να ξεκουράζετε τα μάτια σας.

Βήμα 5ο: Αφήστε το κριθαράκι να υποχωρήσει

Μετά από λίγες ημέρες, το εξάνθημα θα αρχίσει να συρρικνώνεται και θα εξαφανιστεί ή θα ανοίξει από μόνο του. Εάν το εξάνθημα ανοίξει, απομακρύνετε το υγρό με ένα καθαρό πανί και καθαρίστε την πληγή με νερό και σαπούνι.

Βήμα 6ο: Επισκεφθείτε το γιατρό σας εάν τα συμπτώματα επιμείνουν

Εάν το κριθαράκι δεν υποχωρήσει μετά από μία εβδομάδα ή αν τα συμπτώματα επιδεινωθούν, επισκεφθείτε το γιατρό σας. Εάν χρειαστεί, θα σας χορηγήσει αντιβιοτικά ή ειδική αλοιφή με στεροειδή. Σε σπάνιες περιπτώσεις, απαιτείται χειρουργική επέμβαση για να αφαιρεθεί το κριθαράκι.

Πώς θα αποφύγετε το κριθαράκι στο μάτι

Το πρώτο και βασικότερο βήμα στην πρόληψη της λοίμωξης είναι η επαρκής πληροφόρηση σχετικά με τους παράγοντες κινδύνου που συμβάλλουν στην εμφάνιση του εξανθήματος.

Το στρες, τα υψηλά επίπεδα λιπιδίων στο αίμα, ο διαβήτης, η βλεφαρίτιδα και η σμηγματορροϊκή δερματίτιδα αυξάνουν τις πιθανότητες να εμφανιστεί το κριθαράκι στο μάτι.

Απαιτείται φυσικά να τηρούμε και τους κανόνες υγιεινής όσον αφορά το πλύσιμο των χεριών και την προστασία των ματιών. Εάν ακουμπήσουμε ή τρίψουμε τα μάτια μας με βρώμικα χέρια, είναι πολύ πιθανό να μεταφερθούν στο μάτι παθογόνα βακτήρια που προκαλούν τη λοίμωξη.

Επίσης, δεν πρέπει να μοιραζόμαστε πετσέτες, γυαλιά ηλίου ή προϊόντα μακιγιάζ, καθώς τα βακτήρια αλλά και άλλοι μικροοργανισμοί μπορεί να μεταφερθούν στα μάτια μας από άλλα άτομα.

Για τις γυναίκες, επιβάλλεται να πετούν καλλυντικά και προϊόντα μακιγιάζ μετά την ημερομηνία λήξης τους, εάν η σύσταση και η μυρωδιά τους έχουν αλλοιωθεί. Τα καλλυντικά και οι κρέμες περιποίησης που έρχονται σε επαφή με τα μάτια πρέπει να διατηρούνται σε ξηρό και καθαρό μέρος και να μην είναι εκτεθειμένα στη ζέστη και την ηλιακή ακτινοβολία.

Όπως ήδη αναφέρθηκε, η αρχική λοίμωξη που προκαλεί το κριθαράκι οφείλεται συνήθως σε απόφραξη των αδένων του βλεφάρου. Για να το αποφύγουμε αυτό, πρέπει να προστατεύουμε τα μάτια μας από τη σκόνη και την άμμο, ιδιαίτερα εάν φυσάει πολύ.

Τέλος, εάν είστε επιρρεπείς σε λοιμώξεις των ματιών, θα πρέπει να πλένετε τακτικά το πρόσωπό σας ιδιαίτερα στην περιοχή των ματιών με ζεστό νερό και να το καθαρίζετε πάντα με μια καθαρή πετσέτα.

Πηγή: westcity.gr