

SANI & inFORMA

L'INFORMAZIONE PER LA SALUTE ED IL BENESSERE

COPIA OMAGGIO - MARZO 2010 - N.1 - ANNO 5

LA SALUTE DEGLI OCCHI



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

- I meccanismi di protezione dell'occhio
- Quando evitare il "fai da te"
- I farmaci per gli occhi

TUTTO QUESTO e MOLTO ALTRO



sommario

Quando evitare il "fai da te"	4
I problemi più comuni	5-9
I colliri decongestionanti	7
I farmaci per gli occhi come usare correttamente colliri e pomate oftalmiche	10-11

GLI OCCHI: PRESERVIAMOLI IN SALUTE



Gli occhi sono una parte importantissima del nostro corpo e sono organi molto delicati anche se, fortunatamente, ben protetti. Nonostante ciò, in alcune situazioni, gli agenti esterni hanno il sopravvento sui meccanismi di difesa di cui la natura ci ha dotato. Altre volte siamo noi stessi che mettiamo a dura prova la resistenza del nostro organo visivo. L'occhio allora reagisce con un arrossamento improvviso, lacrimazione, prurito, fastidio alla luce. Il più delle volte non è nulla di grave ma occorre essere certi di non sottovalutare un problema potenzialmente serio.

I MECCANISMI DI PROTEZIONE DELL'OCCHIO

La maggior parte del globo oculare è collocata dentro una cavità ossea (orbita oculare) che lo ripara; possiede una grande elasticità per attenuare urti e traumi; le stesse palpebre costituiscono una barriera di difesa: proteggono infatti la superficie esterna dell'occhio dai corpi estranei e da tutte le sostanze irritanti presenti nell'ambiente e, con il loro battito continuo, distribuiscono su tutta la sua superficie il liquido lacrimale, dotato di proprietà lubrificanti, detergenti e antibatteriche in grado di risolvere le irritazioni più lievi a cui l'occhio è soggetto.

Supplemento a **Informazioni sui Farmaci**
n°6 - Anno 2009
A cura del **Servizio di Informazione e Documentazione Scientifica delle Farmacie Comunali Riunite** di Reggio Emilia
telefono 0522 - 543 450 - 2 - 3
fax 0522 - 550 146
sito web: <http://www.informazionisulfarmaci.it>
Progetto grafico: Richard Poidomani Motta
Illustrazioni: Massimo Bonfatti
Stampa: Tecnofraf

Per qualsiasi richiesta, chiarimento
o segnalazione scrivetecci:

sids@fcr.re.it

QUANDO EVITARE IL "FAI DA TE"

A volte un intervento tardivo può tradursi in un danno molto più grave. Occorre distinguere perciò le situazioni in cui una breve attesa non è pericolosa da quelle in cui è necessario consultare un oculista.

Si deve sentire subito il parere del medico in caso di:

- dolore intenso, profondo, persistente,

dentro e dietro l'occhio, che non si attenua neppure chiudendo gli occhi, anche se dovuto ad una causa locale ovvia come un corpo estraneo, una infezione della palpebra, un trauma;

- disturbi della visione come presenza di aloni intorno ad una fonte luminosa, visione offuscata, difficoltà nella messa a fuoco.



I PROBLEMI PIÙ COMUNI

Arrossamento, bruciore, prurito e lacrimazione sono i sintomi più frequenti a carico dell'occhio ma possono avere cause diverse.

La congiuntivite

La *congiuntivite* è la causa più comune di arrossamento, a cui si associa in genere lacrimazione intensa, sensazione di sabbia nell'occhio, intolleranza alla luce (fotofobia) e gonfiore delle palpebre. È una infiammazione della congiuntiva, la membrana trasparente che tappezza l'interno delle palpebre e la parte visibile dell'occhio (ad eccezione della cornea, la zona sopra l'iride). Può essere provocata da batteri o virus (in questi casi si definisce *infettiva*), essere di origine *allergica* o causata da agenti *fisici* e *chimici*. I sintomi sono comuni a tutti i tipi di congiuntivite e può

perciò risultare difficile distinguerli. Alcune caratteristiche peculiari tuttavia possono aiutare.

Le *congiuntiviti infettive (batteriche o virali)* sono le più frequenti. L'infezione *batterica* si riconosce per la presenza di una secrezione abbondante, densa e purulenta che si raccoglie nel sacco congiuntivale e in parte deborda incollando le ciglia; è più evidente al mattino (le cosiddette "palpebre appiccicate" del risveglio mattutino), tanto che spesso gli occhi si aprono solo dopo averli lavati ripetutamente. Il prurito e la lacrimazione sono scarsi. Il trattamento, che deve sem-



Solo in assenza di dolore e disturbi della visione gli altri sintomi come arrossamento, lacrimazione, bruciore, prurito non hanno in genere carattere di pericolosità tali da non poter attendere qualche giorno. In molti casi, inoltre, nell'arco di 48 ore i disturbi cominciano ad attenuarsi con semplici trattamenti sintomatici. In caso contrario, trascorso questo periodo è opportuno consultare comunque il medico.



sintomi subiscono in genere un peggioramento nei primi 3-5 giorni e vanno poi incontro ad una graduale risoluzione nelle successive 1-2 settimane. L'applicazione di mascherine refrigeranti e di colliri decongestionanti a base di vasocostrittori (vedi box) può dare un po' di sollievo ma il trattamento è di stretta pertinenza medica. Assolutamente vietato il fai-da-te: se si hanno in casa colliri a base di "cortisonici" **non** vanno utilizzati perché possono causare danni seri all'occhio.

Entrambe le congiuntiviti infettive sono molto contagiose: se qualcuno in famiglia o in comunità (es. asilo, scuola) ne è affetto è indispensabile che rispetti rigorose norme igieniche: lavarsi spesso le mani ed evitare l'uso in comune di possibili veicoli di trasmissione (es. asciugamani, fazzoletti, flaconcini di collirio).

La **congiuntivite allergica** si manifesta con prurito e lacrimazione intensi. Può essere associata a gonfiore delle palpebre, ma non sono presenti secrezioni purulente. I sintomi insorgono improvvisamente per esposizione a sostanze, definite "allergeni". La **congiuntivite allergica stagionale** compare in genere in primavera e si manifesta con maggiore frequenza nei giovani con un quadro di allergia generale. In questo caso gli allergeni sono i pollini: i

sintomi interessano quasi sempre entrambi gli occhi e si associano a rinite. La terapia è di competenza del medico e in genere prevede, oltre a colliri vasocostrittori, il ricorso ad antistaminici orali. Nei casi più lievi si possono utilizzare per alcuni giorni i numerosi prodotti di libera vendita a base di antistaminici e vasocostrittori.

Nelle donne la causa dell'allergia è spesso da ricercarsi in un'**intolleranza ai cosmetici** utilizzati per truccarsi e struccarsi gli occhi o ai prodotti di bellezza in generale, compresi quelli definiti ipoallergenici. In questo caso

la semplice sospensione dell'applicazione del cosmetico irritante consente di ottenere il miglioramento dei sintomi.

La comparsa di reazioni allergiche può insorgere anche a causa delle sostanze utilizzate per la manutenzione delle lenti a contatto, e, nel caso di lenti morbide, a causa di sostanze depositate sulla loro superficie. La cosa più importante da fare è non indossare le lenti fino alla scomparsa del disturbo, cercando di identificare cosa lo ha indotto per evitare che si ripeta. Non è corretto invece continuare a portare le lenti,

pre essere prescritto dal medico, prevede la somministrazione di antibiotici sotto forma di collirio o pomata oftalmica: in genere consente la guarigione entro 2-3 giorni ma è consigliabile prostrarlo almeno per altri due giorni dopo la scomparsa dei sintomi.

La **congiuntivite virale** si manifesta con sintomi meno appariscenti: la secrezione congiuntivale è scarsa mentre prevalgono lacrimazione e intolleranza alla luce. L'origine virale è quasi certa in presenza di concomitanti sintomi influenzali o da raffreddamento (come mal di gola e malessere generale). All'inizio l'infezione può essere scambiata per un semplice arrossamento oculare, ma i

I colliri decongestionanti

I colliri decongestionanti sono di libera vendita in farmacia, e contengono vasocostrittori, cioè sostanze che agiscono determinando un restringimento dei vasi sanguigni della congiuntiva. Questi prodotti sono destinati ad essere impiegati per non più di 3-4 giorni: l'impiego per periodi limitati ai dosaggi previsti (1-2 gocce, 2-3 volte al giorno) in genere non induce effetti indesiderati e non presenta rischi particolari. È importante però non abusarne, altrimenti, a lungo andare, dopo una prima fase in cui si ottiene l'effetto desiderato, subentra una seconda fase in cui si verifica un peggioramento della congestione oculare. Tramite l'occhio i farmaci contenuti nei colliri possono essere in parte assorbiti e esercitare la loro azione anche su altri distretti del corpo. Chi ha la pressione alta, ipertiroidismo, cardiopatie e diabete deve perciò sempre segnalarlo al farmacista ed è tenuto a maggior ragione al rispetto delle modalità di impiego perché il farmaco non interferisca negativamente con la malattia di cui è affetto. I colliri decongestionanti non devono essere usati da chi soffre di glaucoma o malattie infettive dell'occhio.

I prodotti a base di estratti vegetali (camomilla, amamelide), pur non avendo riconosciute proprietà terapeutiche, possono procurare un sollievo momentaneo.

Nel caso la congiuntivite sia dovuta a **cause chimiche** come fumi, vapori irritanti di sostanze tossiche (acido muriatico, candeggina, ammoniaca, disincrostanti) l'intervento più importante ed urgente consiste nell'abbondante e prolungato lavaggio con sola acqua corrente e nel rivolgersi al più vicino Pronto Soccorso.

La congiuntivite può essere indotta anche da **cause fisiche**: prolungate esposizioni a fonti luminose (es. lampade solari, fari di auto), ad agenti atmosferici (sole, vento, riverbero da neve) o ambientali (polvere, fumo, cloro delle piscine), lunghe ore di lettura o di lavoro davanti a un computer causano spesso arrossamento, bruciore, prurito e lacrimazione che si risolvono in genere spontaneamente al cessare della causa che li ha indotti. Quando, tuttavia, sono molto disturbanti l'applicazione di colliri decongestionanti consente di alleviare il fastidio.

Infine, fra le cause di arrossamento ed irritazioni oculari vi sono le lenti a contatto. Per ridurre l'incidenza di questo problema, un'accurata igiene e manutenzione delle lenti sono indispensabili.

alleviando i sintomi con la somministrazione di colliri per un duplice motivo: il primo è che tali sintomi potrebbero essere provocati proprio dalle lenti, il secondo è che in molti colliri è contenuta una sostanza, il benzalconio cloruro, che viene assorbita dalle lenti morbide e causa a sua volta irritazione oculare.

Orzaioolo

L'**orzaioolo** è una infezione acuta di una o più ghiandole di un follicolo pilifero, solitamente localizzata alla base di una ciglia, sul margine della palpebra. L'infezione a volte si estende al resto della palpebra che si arrossa e fa male. In genere nell'arco di 2-3 giorni compare un puntino giallastro al centro dell'orzaioolo che è indice di suppurazione (si dice anche che l'orzaioolo è "maturo"): presto il piccolo ascesso si rompe con fuoriuscita di pus e sollievo del dolore. Per favorire la "maturazione" dell'orzaioolo può essere utile applicare impacchi caldi per 15 minuti 2-3 volte al giorno. L'applicazione locale di antibiotici non serve. Le lesioni che non guariscono da sole devono essere incise dallo specialista e drenate.

Calazio

Il **calazio** è l'infiammazione di una ghiandola interna della palpebra, più spesso quella superiore. Si pre-

senta inizialmente con gonfiore della palpebra, arrossamento e irritazione, tanto che, all'aspetto, potrebbe non essere distinguibile da un orzaioolo ma, in genere è meno doloroso. Dopo alcuni giorni l'infiammazione si risolve e appare nella palpebra una piccola massa tondeggianti, indolore. La pelle sopra al nodolino si muove liberamente. La maggior parte dei calazi si riassorbe da sola entro qualche settimana. L'applicazione di impacchi caldi ne accelera la guarigione. In alcuni casi è però necessaria l'asportazione chirurgica.

Secchezza oculare

Le lacrime, costituite per il 98% di acqua, sono importanti per mantenere l'occhio in buona salute. Oltre a svolgere un effetto antibatterico, servono per lubrificare la superficie oculare. In presenza di scarsa secrezione lacrimale, la congiuntiva si secca e l'occhio si arrossa. La sensazione di corpo estraneo (es. sabbia) e il bruciore peggiorano con la permanenza in ambienti caldi o fumosi. La vista può risultare talora offuscata. Questo problema potrebbe essere la complicazione di malattie importanti o, anche se più raramente, l'effetto indesiderato di qualche farmaco per cui occorre sempre sentire il parere del medico. Nelle forme meno gravi, il trattamento prevede



la somministrazione più volte al giorno delle cosiddette "lacrime artificiali": colliri e gel oculari a base di sostanze viscosi che rimpiazzano, anche se solo parzialmente, il liquido lacrimale. I gel, per la maggior persistenza, sono più adatti per la somministrazione serale.

Corpi estranei

Nei casi in cui l'occhio si irrita per contatto con un corpo estraneo (es. polvere, cenere, sabbia, insetti), per evitare che il continuo ammiccamento causi abrasioni corneali, infiammazioni o infezioni è indispensabile cercare di rimuoverlo rapidamente praticando un lavaggio prolungato con acqua corrente, tenendo l'occhio ben aperto. Per lo stesso motivo, non bisogna "sfrugarlo" l'occhio con le mani, anche se la tentazione è forte. Se il dolore persiste occorre consultare un oculista.



I FARMACI PER GLI OCCHI

come usare in modo corretto un collirio o una pomata oftalmica

- Come regola generale l'instillazione di farmaci nell'occhio deve essere fatta sempre con grande precauzione.
- Prima dell'applicazione lavarsi bene le mani e, se sono presenti secrezioni, lavare accuratamente anche l'occhio con acqua.
- Tenendo la testa all'indietro, instillare il collirio nella parte inferiore del sacco congiuntivale, dopo aver tirato leggermente verso il basso la pelle sotto l'occhio, appena sopra lo zigomo, creando una specie di grondaia. Per cercare di ridurre l'eliminazione del farmaco attraverso il canale lacrimale, è meglio instillare il collirio nell'angolo esterno, anziché in quello interno come di solito si tende a fare.
- Dopo aver instillato una o due gocce, chiudere l'occhio per qualche secondo ed esercitare con un dito una lieve pressione all'angolo interno per rallentare così l'eliminazione attraverso il canale lacrimale.
- Quando si devono applicare le gocce ad un bambino, conviene farlo sdraiare ad occhi chiusi e instillare il collirio nell'angolo interno e solo successivamente fargli aprire gli occhi. Questo semplifica la somministrazione, anche se gran parte del liquido viene eliminato più rapidamente.

- Anche le pomate oculari vanno applicate nel sacco congiuntivale, scostando la palpebra dall'occhio. Rispetto ai colliri, le pomate hanno il vantaggio di persistere più a lungo a contatto con la parte trattata e di avere così un'azione più prolungata, ma possono provocare un transitorio offuscamento della vista. Si usano, perciò, in genere alla sera prima di coricarsi.

- Per evitare ogni possibile contaminazione del prodotto, il beccuccio del tubetto o il contagocce non devono mai venire a contatto con l'occhio e il flacone/tubetto va richiuso bene dopo l'uso.

- Se il problema è ad un solo occhio, non ha senso utilizzare il collirio anche nell'altro a scopo preventivo.

- Non usare lo stesso flaconcino di collirio per più persone.
- È buona norma rispettare le condizioni di conservazione riportate sull'astuccio e non utilizzare colliri e pomate oftalmiche oltre il periodo indicato dalla prima apertura perché non sono più in grado di garantire la sterilità necessaria.



RIUNITE NEL BENESSERE

Prossima Uscita

Il mal di stomaco

In tutte le Farmacie Comunali
Riunite di Reggio Emilia



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

prezzo di copertina € 0,25