

Czym jest zapalenie spojówek?

Zapalenie spojówek, zwane „zespołem czerwonego oka”, powoduje obrzęk błony śluzowej na wewnętrznej powierzchni powieki i części gałki ocznej. Przyczyną zapalenia spojówek są zwykle wirusy, bakterie i alergeny. Środki chemiczne, takie jak chlor, również mogą powodować zapalenie spojówek. Zapalenie spojówek natury alergicznej często atakuje oboje oczu, podczas gdy wirusowe i bakteryjne zwykle pojawiają się w jednym oku. Bakteryjne zapalenie spojówek to najczęstsza przyczyna nieobecności dzieci w żłobku lub szkole.

Jakie są objawy?

Osoby cierpiące na zapalenie spojówek mogą zgłaszać zwiększone łzawienie, żółto-zieloną wydzielinę, swędzenie, podrażnienie i/lub pieczenie oraz uczucie ciała obcego w oku powodujące potrzebę pocierania oka. Na powiekach i rzęsach może pojawiać się zaschnięta ropa, szczególnie rano. W tym samym czasie mogą pojawić się inne objawy alergii, takie jak swędzenie w nosie, kichanie, podrażnienie gardła. Mogą wystąpić objawy przeziębienia i grypy, może także rozwinąć się inna infekcja dróg oddechowych i nasilenie astmy.

Jak długo trwa choroba?

W przypadku zapalenia spojówek wywołanego bakterią: zwykle od pierwszych objawów do rozpoczęcia kuracji antybiotykowej lub dopóki z oka sączy się wydzielina.

W przypadku zapalenia spojówek wywołanego wirusem: może się to różnić; choroba jest zaraźliwa jeszcze przed pojawieniem się objawów i w trakcie ich występowania (zapalenie spojówek wywołane alergią i środkami chemicznymi nie jest zaraźliwe).

W jaki sposób przenosi się zapalenie spojówek?

Zapalenie spojówek rozprzestrzenia się przez zabrudzone ręce, na których znajdują się zakażone wydzieliny układu oddechowego, oraz przez bezpośredni kontakt oka z wydzielinami z zakażonego oka innej osoby. Wirusowe zapalenie spojówek rozprzestrzenia się bardzo szybko.

Kto jest narażony na zakażenie zapaleniem spojówek?

Zapalenie spojówek najczęściej dotyka niemowlęta i dzieci poniżej 5. roku życia, ale może wystąpić w każdym wieku.

Jakie są dostępne środki zapobiegawcze i rozwiązania?

Choroba najczęściej ustępuje w ciągu 7-14 dni bez leczenia, nie powodując długoterminowych powikłań. Jednak czasem wirusowe zapalenie spojówek może trwać nawet 2-3 tygodnie. Alergiczne zapalenie spojówek przechodzi, gdy alergen lub czynnik drażniący zostaje usunięty lub zastosowana jest kuracja



lekami na alergię. W przypadku bakteryjnego zapalenia spojówek często przepisuje się antybiotyki do stosowania zewnętrznego.

Zarażone osoby i dorośli opiekujący się chorymi dziećmi powinni unikać dotykania i pocierania oczu, ponieważ może to pogorszyć stan oka lub przenieść zakażenie na drugie oko. Częste usuwanie wydzieliny z okolic oka, kilka razy dziennie, za pomocą czystej, mokrej ściereczki lub świeżego wacika bawełnianego może złagodzić objawy i zmniejszyć potrzebę pocierania oka. Waciki należy po użyciu wyrzucać, a ściereczki prać w gorącej wodzie z detergentem. Następnie należy umyć ręce ciepłą wodą z mydłem.

Osoby cierpiące na zapalenie spojówek powinny czyścić okulary i unikać noszenia soczewek kontaktowych, dopóki lekarz nie potwierdzi, że jest to bezpieczne. Ważne jest, aby używać innego dozownika lub innej butelki kropli do oczu do oka zakażonego i zdrowego, a osoby zdrowe powinny unikać współdzielenia przedmiotów z osobą zarażoną.

Zapaleniu spojówek można zapobiegać, często myjąc ręce ciepłą wodą z mydłem lub stosując środek dezynfekujący do rąk na bazie alkoholu, jeśli woda z mydłem nie jest dostępna. Należy również regularnie prać pościel, czyli poszewki, prześcieradła, a także ścierki i ręczniki w gorącej wodzie z detergentem.

Co powinny zrobić szkoły?

Choroba nie musi być zgłaszana.

- Szkoły powinny poinformować pielęgniarkę szkolną i/lub rodziców, jeśli u co najmniej 10 osób w żłobku/szkole w przeciągu 7 dni wystąpią wczesne objawy lub jeśli pojawią przypadki niezwykle ostrego przebiegu choroby.
- Zgłaszać infekcje do wyznaczonej osoby decyzyjnej ze szkolnego personelu.
- Jeśli uczeń został zwolniony z zajęć, może wrócić do szkoły, gdy ustąpią objawy będące podstawą izolacji. Powrót do szkoły nie jest uzależniony od kuracji antybiotykiem.

Jakie są zalecenia co do izolacji?

Izolacja nie jest konieczna, chyba że:

- Dziecko spełnia inne kryteria, takie jak wystąpienie gorączki lub niemożliwość zapewnienia mu opieki bez zaniedbania innych dzieci.
- Jeśli zapaleniu spojówek (zespołowi rumieniowego oka) towarzyszą objawy choroby ogólnoustrojowej lub dziecko nie jest w stanie powstrzymać się od dotykania oka.
- Zasady obowiązujące w żłobkach: należy odizolować dziecko w przypadku wycieku ropy aż do 24 godzin po zastosowaniu leczenia.

W celu uzyskania dodatkowych informacji proszę odwiedzić stronę: [Pink Eye \(Conjunctivitis\) | CDC](#) lub [Pink eye \(conjunctivitis\) - Symptoms and causes | Mayo Clinic](#).

<http://www.ilga.gov/commission/jcar/admincode/089/089004070G03100R.html>

