

GÖZ BAKIMI

Genel olarak gözler özel bir bakım istemez. Gözyaşının içinde bulunan antiseptik bir madde gözü bakterilerden korur.

Gözyaşının diğer önemli bir işlevi de göze kaçarak, tahriş edebilecek tanecikleri dışarı atmasıdır. Ancak bazı durumlarda gözyaşı yetersiz kalır ve gözde tahriş veya enfeksiyon meydana gelerek aşağıdaki belirtilere neden olur.

Gözde Enfeksiyon Meydana Gelince Ne Olur?

En sık rastlanan göz enfeksiyonu gözün üst tabakasına yerleşen bakterilerin neden olduğu enfeksiyondur. Buna konjonktivit denir. Gözler kızarır ve içine kum tanecikleri kaçmış gibi acır. Gözde sürekli bir akıntı vardır. Bu akıntı su gibi olabileceği gibi çapaklı ve koyu bir akıntı da olabilir. Koyu akıntı gözde çapaklanma yaparak kirpiklerin birbirine yapışmasına neden olur. Bu da geçici olarak iyi görmemizi engelleyebilir.

Gözde meydana gelebilecek diğer enfeksiyon tipleri göz kapaklarını etkileyen blefarit ve arpacıktır. Enfeksiyon, kirpiklerin dip kısımlarına ya da gözün çevresindeki yağ keseciklerine ulaştığında arpacık meydana gelir. Bu içi cerahat dolu kırmızı bir şişliktir.

Gözler Neden Tahriş Olur?

Havada özellikle toz ve dumanın fazla olduğu zamanlarda gözler tahriş olabilir. Kirli havada bulunan tanecikler, gözlerde ne denli yaş meydana gelirse gelsin tam olarak temizlenemez ve gözün yüzeyini tahriş ederek kızarmasına ve acımasına neden olur. Bundan başka göz boyaları ya da göze kaçan diğer kozmetikler benzer belirtilere yol açarlar. Polenlerin de benzer etkileri vardır ve sürekli acıyan ve sulanan gözler sa-

man nezlesinin en çok rastlanan belirtileridir. Gözler ayrıca uykusuzluktan, çok fazla alkol almaktan, bazı ilaçlardan ve yanlış gözlükten tahriş olabilir.

Ne Yapılabilir?

Eczacınıza size bazı göz damlaları, banyolar ya da merhemler önerebilir. Bu ilaçlar enfeksiyonu gidererek gözdeki batmayı önleyecektir.

Göz damlası, başı arkaya atarak gözün içine damlatılır. Göz banyosu için ise bir göz kadehi gerekir. Kabın içine üçte bir oranında ilaç doldurularak başınız öne eğik durumda iken gözünüze tutunuz. Kadehi gözünüze iyice dayadıktan sonra başınızı arkaya atarak 30-40 saniye bekleyiniz. İlacın dökülmesi olasılığına karşı omuzlarınıza bir havlu örtmeniz iyi olur. Diğer gözünüze de banyo yapacaksanız ilacı dökecek yenisini doldurunuz, aksi halde bir gözden diğerine enfeksiyon taşıma olasılığı vardır. Göz merhemleri ise enfekte olmuş kısma sürerek kullanılır.

Başka Ne Yapılabilir?

Göz enfeksiyonları genellikle hasta bir gözden, sağlıklı bir göze eller ya da giysiler aracılığı ile bakterilerin bulaşması sonucu oluşur. Bu nedenle gözünüzdeki enfeksiyonun başkasına geçmemesi için dikkat etmeniz gerekir. Aynı şekilde sizin de gözü enfekte olmuş birisi ile temasınız olursa dikkat etmeniz gerekir. Örneğin elinizi gözünüze sürmeden önce mutlaka yıkayınız.

Halka açık yüzme havuzları da sık rastlanan bir enfeksiyon kaynağıdır; eğer konjonktivitiniz varsa ya da bu enfeksiyona açık birisi iseniz genel yüzme havuzlarından uzak durmanız gerekir.

Gözünüz tahriş olmuşsa tozlu ve duman-

lı ortamlardan kaçınmalısınız. Çok tozlu ortamlarda çalışırken özel gözlük kullanın. Eğer gözleriniz yazın sulanıyor ve acıyorsa nedeni saman nezlesi olabilir. Polen sayısının yüksek olduğu günler sokağa çıkmamaya çalışın ya da böyle zamanlarda gözünüze polen kaçmaması için gözlük takın. Eğer gözlük kullanıyorsanız, gözlüğünüzde bir değişiklik gerekebilir. Mutlaka göz dokto-

runuza muayene olun.

Sorun Halâ Devam Ediyorsa

Bir hafta içinde gözünüz daha iyiye gitmiyorsa mutlaka doktorunuza görünün. Gözünüze başka bir tedavi uygulanmasını gerekip gerekmediğini anlamak için sizi muayene etmek isteyecektir.

