

vermelhos

O que fazer*

- Não coce os olhos
- Leve as mãos frequentemente com água e sabão (inclusive embaixo das unhas, utilizando uma escovinha)
- Troque toalha e fronha todos os dias e separe toalhas e sabonete
- Não interrompa por conta própria o uso do colírio prescrito, mesmo que melhore nos primeiros dias (a conjuntivite pode voltar)
- Evite aperto de mão, beijos ou abraços
- Não pegue crianças no colo
- Fara retirar a secreção ocular, use água filtrada fervida
- Recomenda-se afastamento do local de trabalho por sete dias
- Óculos escuros diminuem o desconforto ocular
- Faça compressas com água filtrada gelada
- Evite banhos em piscinas, mar, banheira, saunas e semelhantes
- Não use, de maneira alguma, lentes de contato
- Não pingue produtos sem indicação médica
- Não faça curativos que "tapam" o olho, impedindo sua respiração

* Esses cuidados devem ser tomados por 15 dias

contato está proibido de chegar perto delas ou corre o risco de contrair uma úlcera de córnea. O ideal é só voltar a usar as lentes uma semana depois que a conjuntivite tiver passado.

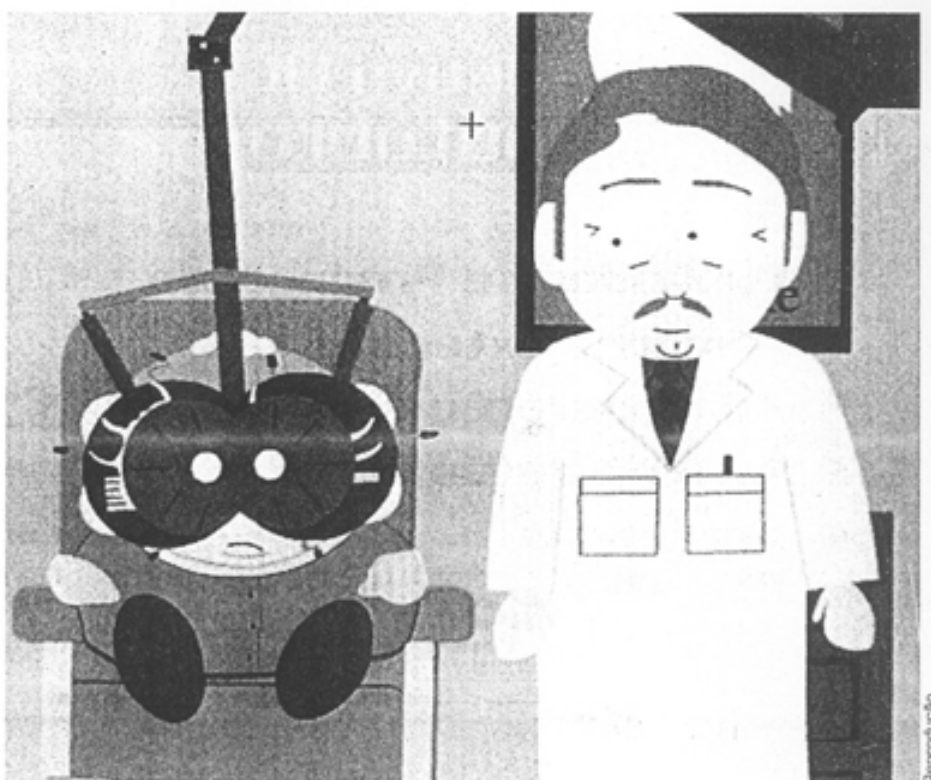
Quando mal tratada, há grandes chances de a doença evoluir e resultar em queimadura ou perfuração do olho e alteração da córnea, que podem levar à cegueira. "Mas só a conjuntivite não faz ninguém perder a visão", diz Amaryllis Avakian. "Se não está dando para enxergar é porque trata-se de algo mais sério."

Em recém-nascidos de até um semana, a doença exige cuidados especiais. Ela evolui para cegueira se não tratada com urgência (no máximo 24 horas). Os sintomas são olhos grudados e vermelhos.

De olhos bem

saúde

Chegada do calor provoca aumento no número de casos de conjuntivite em adultos e crianças



Muitas pessoas juntas numa sala fechada, ar-condicionado ligado o dia inteiro e surto de gripes ou resfriados: quem enfrenta essa combinação de fatores está mais propenso a pegar conjuntivite. Inflamação grave na conjuntiva (a região branca do olho), a doença é caracterizada por lacrimejamento constante e vermelhidão ocular.

A dobradinha óculos escuros e colírio parece ser a solução mais prática, mas os especialistas alertam para os perigos dessa "medicação caseira". "É importante consultar um médico para saber de que tipo é a conjuntivite", diz Elcio Sato, oftalmologista da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo). "Cada uma deve ser tratada com um tipo de colírio."

São quatro os tipos: irritativa, alérgica,

Sintomas da doença

- Olho vermelho
- Lacrimejamento constante
- Sensação de areia no olho
- Secreção (aquosa ou purulenta)
- Fotofobia (sensibilidade à luz)
- Gânglio na região da orelha (em alguns casos)

bacteriana e viral. Só as duas últimas são contagiosas. As irritativas e as alérgicas podem ser contraídas de poeira, ar-condicionado, lente de contato ou poluição. Há surtos de conjuntivites bacterianas e virais no inverno, com a onda de gripes que costuma varrer a estação, e no calor, quando aumentam os contatos - em piscinas, por exemplo.

Segundo Amaryllis Avakian, oftalmologista do HC (Hospital das Clínicas), "a regra número um é nunca pingar outra coisa no olho senão o colírio prescrito pelo médico". Se não melhorar em 48 horas,

deve-se voltar ao especialista. "Ele pode receitar um outro colírio", afirma.

Compressas com água filtrada gelada são indicadas para todas inflamações. Sorro fisiológico e água boricada devem ser vistos com ressalva, diz Eduardo Melani Rocha, oftalmologista da Unicamp. "Se abertos há muito tempo, eles podem agravar o problema." Além disso, algumas pessoas podem ter alergia a esses produtos.

Uma conjuntivite dura, em média, dez dias, mas os casos mais graves chegam a registrar três ou quatro semanas de inflamação. Nesse período, quem usa lentes de