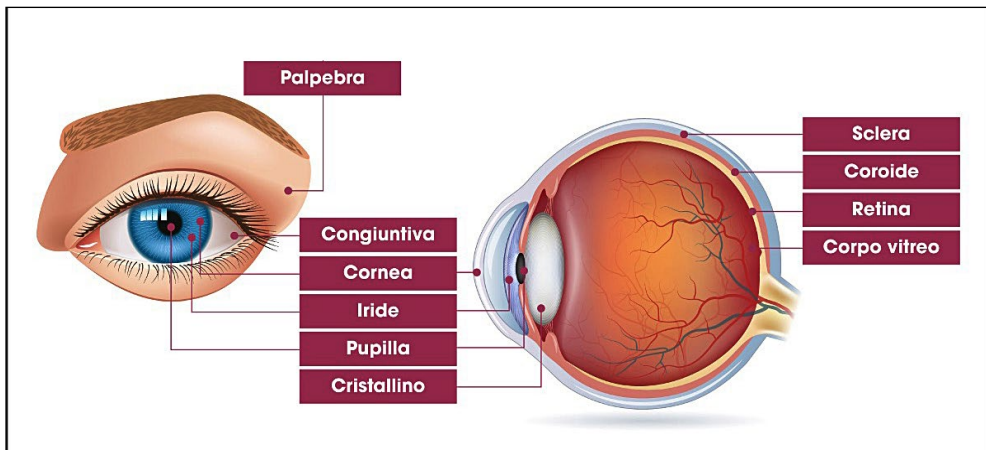


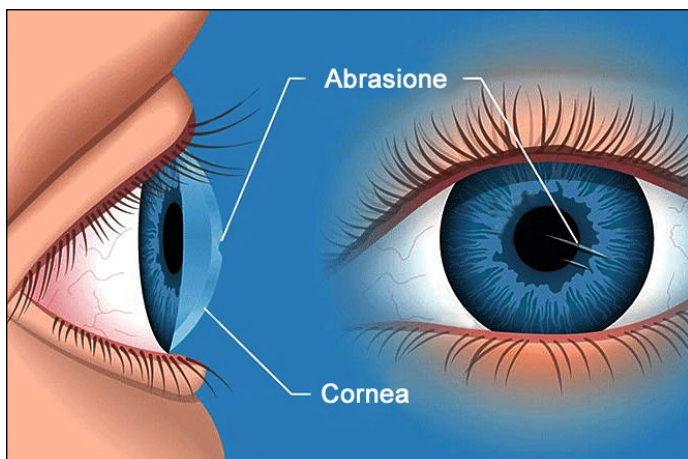
LE PATOLOGIE OCULARI

Consigli di primo soccorso oculistico durante le escursioni

Durante le escursioni e gli sport all'aperto è frequente che si possano avere problematiche a carico degli occhi. Gli occhi sono organi particolarmente esposti a lesioni sia di carattere traumatico che a patologie secondarie a infezioni/infiammazioni.



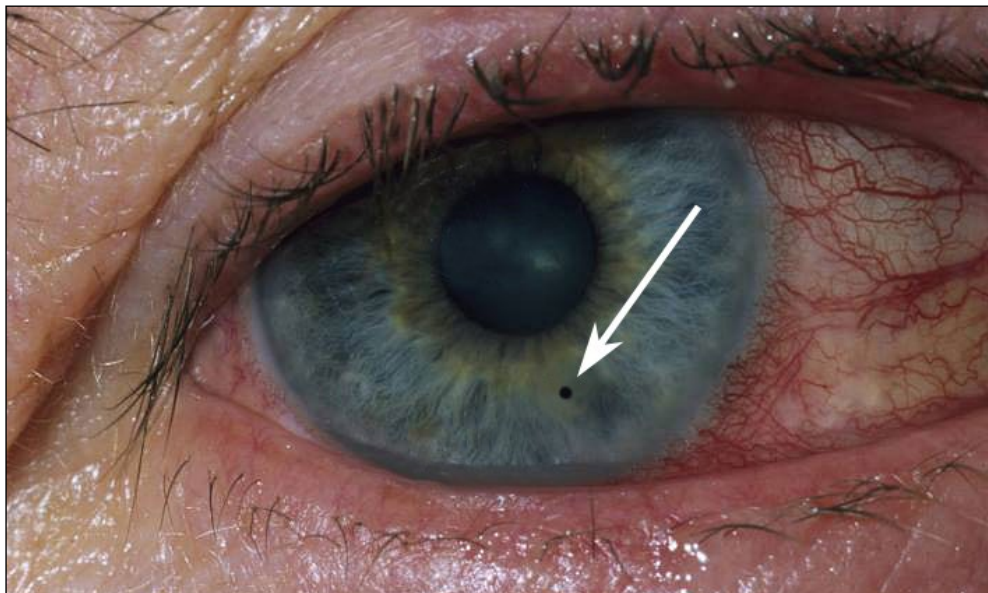
ABRASIONE CORNEALE (GRAFFIO DELLA CORNEA)



Spesso a causa di un contatto accidentale con un corpo contundente, ad esempio un ramo di albero o uno sfregamento in presenza di sensazione di corpo estraneo (es. polvere o sabbia) si possono provocare delle abrasioni corneali, queste sono molto fastidiose e causano arrossamento oculare e forte sensibilità

alla luce (fotofobia), favorendo infezioni che si manifestano con un peggioramento sintomatologico a distanza di poche ore. Questo accade in particolare se l'occhio è stato graffiato da qualcosa di sporco o contaminato, ad esempio, le abrasioni corneali causate da graffi di animali, terriccio o dai rami degli alberi possono causare gravi infezioni oculari. **Se avete subito un graffio nell'occhio, non strofinatelo. Tenete l'occhio chiuso o copritelo senza esercitare pressione e recatevi dal medico o in pronto soccorso appena possibile per controllare il tipo di lesione.**

CORPI ESTRANEI NELL'OCCHIO



Se un corpo estraneo mobile, penetra nell'occhio, provocando la sensazione di fastidio e lacrimazione è utile tentare la rimozione con un lavaggio con acqua o soluzione fisiologica (possibilmente sterile) , ma non tentare rimozioni manuali o sfregamenti che potrebbero al contrario provocare danni. Se il corpo estraneo è infisso e non si muove, l'unica soluzione è coprire l'occhio senza comprimerlo e recarsi in pronto soccorso. I corpi estranei potrebbero anche essere piccole particelle acuminate (es. legno, metallo, ecc.) che hanno aderito alla superficie dell'occhio (cornea), ma che non sono penetrati al suo interno. I corpi estranei metallici possono rapidamente formare un anello di ruggine e una cicatrice significativa. ***Andrebbero rimossi il prima possibile ma con adeguate tecniche e presidi da personale esperto quindi è consigliabile recarsi in pronto soccorso.***

LESIONE OCULARE DI ORIGINE CHIMICA

Se vi entrano negli occhi degli schizzi di sostanze chimiche tenete conto che alcune sostanze bruciano o pizzicano, senza essere pericolose, mentre altre possono causare lesioni gravi. La composizione di base della sostanza chimica coinvolta può fare molta differenza. Ad esempio:

- **Sostanze acide.** Come regola generale, gli acidi possono causare arrossamento e bruciore, ma possono essere risciacquati facilmente.
- **Sostanze alcaline.** Le sostanze o gli agenti chimici basici (alcalini) sono molto più pericolosi, anche se non sembrerebbe così all'apparenza, perché non causano immediatamente dolore oculare o arrossamento come gli acidi. Tra le sostanze alcaline ci sono ad esempio i detersivi e anche la polvere di gesso.



L'esposizione e le bruciature (ustioni) da agenti chimici sono di solito causate da schizzi di liquido che finiscono negli occhi. Tuttavia, questi eventi possono anche essere causati in altri modi, come quando, grattandosi gli occhi, si trasferisce una sostanza chimica dalle mani, oppure quando si spruzza negli occhi la lacca per capelli o sostanze di altri aerosol. **Se ricevete schizzi all'interno degli occhi, mettete la testa sotto un flusso costante di acqua tiepida per alcuni minuti. Fate scorrere l'acqua negli occhi e lungo il viso, poi consultate un medico o il pronto soccorso per verificare se avete bisogno di ulteriori cure per la lesione.** Spiegate esattamente per telefono che tipo di sostanza vi è entrata negli occhi e cosa avete fatto fino a quel momento. **Se l'occhio è molto rosso o vedete sfocato/ appannato, andate immediatamente in pronto soccorso dopo aver risciacquato l'occhio con acqua. Appoggiare sull'occhio una garza umida e fredda oppure un impacco di ghiaccio; l'importante è non strofinarlo.** A seconda del tipo di sostanza, la lesione secondarie possono variare da una lieve irritazione e arrossamento a lesioni gravi e addirittura cecità. **È utile contattare telefonicamente un C.A.V. (Centro Anti Veleni)** avendo a disposizione la confezione o le caratteristiche della sostanza con cui si è venuti a contatto e seguire le indicazioni fornite dallo specialista.



EDEMA DELL'OCCHIO (GONFIORE OCULARE)

Un occhio gonfio e pesto, o palpebre gonfie potrebbero essere stati causati da un colpo di un oggetto che si muoveva a rapida velocità o da una puntura di insetto (spesso imenottero). **Il migliore e immediato trattamento per questo tipo di lesione è un impacco con il ghiaccio.** Potreste avere semplicemente un occhio nero (livido intorno all'occhio), ma è meglio consultare comunque un medico per escludere danni interni.

EMORRAGIA SOTTOCONGIUNTIVALE (PRESENZA DI SANGUE NELL'OCCHIO)

Notare del sangue nell'occhio provoca spesso allarme, questa lesione sembra più grave di quello che è in realtà. Un'emorragia sottocongiuntivale consiste nella presenza di sangue causata da una o più rotture di un vaso sanguigno tra la parte bianca dell'occhio (sclera) e la membrana trasparente che la ricopre (congiuntiva). Le emorragie sottocongiuntivali sono comuni e frequenti e possono derivare anche da una lesione lieve dell'occhio.



Di norma non provocano dolore e non causa alcuna alterazione della vista. Dopo qualche settimana il sangue scomparirà e l'occhio riacquisterà il suo aspetto normale. Possono interessare una superficie più o meno estesa dell'occhio, ovviamente a seconda dell'entità si deve valutare una eventuale valutazione medica.

IFEMA E FRATTURA ORBITALE

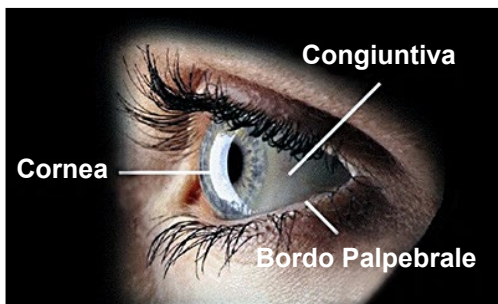
L'ifema è un sanguinamento nella camera anteriore dell'occhio, lo spazio tra la cornea e l'iride. Le fratture orbitali invece sono delle rotture delle ossa del viso che circondano l'occhio.

L'ifema e le fratture orbitali sono lesioni gravi dell'occhio e rappresentano un'emergenza medica. Sono causate da un grave trauma dovuto a una forza esercitata sull'occhio e sul viso. In caso tali segni compaiano dopo un trauma facciale /cranico è importante chiamare immediatamente il 118 (o N.U.E. 112) ed attivare i soccorsi per il rapido trasporto dell'infortunato in ospedale, mantenendo il capo e il collo immobili e monitorando stato di coscienza e funzioni vitali.



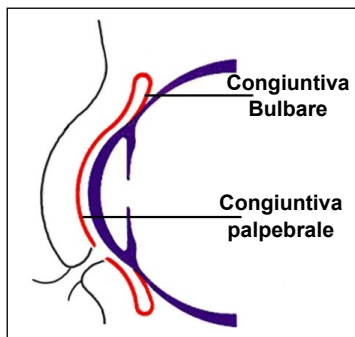
LE CONGIUNTIVITI

La congiuntivite è una tra le patologie più frequenti che colpiscono l'occhio, si tratta di una infiammazione della congiuntiva, il tessuto che ricopre la superficie interna delle palpebre e quella anteriore del bulbo oculare con funzione di difendere l'occhio dai microrganismi e dalle sostanze estranee anche grazie alla lubrificazione prodotta dalle secrezioni dalle ghiandole lacrimali. La causa di questa patologia oculare può essere di natura batterica, virale, allergica, azione dei raggi solari o causata da altri microrganismi.



I sintomi dalla congiuntivite variano in base alle cause dell'infiammazione:

- arrossamento degli occhi (iperemia);
- aumento della secrezione lacrimale;
- sensazione di "sabbia/polvere" negli occhi;
- edema (gonfiore) palpebrale;
- sensibilità alla luce (fotofobia);
- secrezione purulenta (in particolare, nelle congiuntiviti infettive, al mattino l'occhio presenta una secrezione appiccicosa giallastra sulle ciglia);
- prurito;
- dolore/fastidio agli occhi (segno di coinvolgimento corneale);
- visione appannata o offuscata.



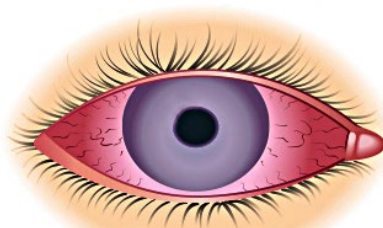
È bene comunque evitare di:

- usare lenti a contatto
- sfregare gli occhi con le mani per non peggiorare l'irritazione
- esporsi all'allergene /sostanza che causa l'allergia
- instillare colliri o pomate senza aver consultato prima un medico

Occhio Normale
Congiuntiva non infiammata



Occhio Malato con
Congiuntiva infiammata



Segni generici di allarme:

- diplopia improvvisa (vedere doppio);
- anisocoria (pupille asimmetriche di diverso diametro);
- offuscamento di una parte del campo visivo con scotoma (vedere un'ombra simile una una tenda);
- forte dolore bulbare;
- improvvisi lampi di luce;
- percezione di macchie nere che fluttuano nel campo visivo;
- cecità mono o bilaterale.

In tutti i casi sopra indicati è indicato rivolgersi il prima possibile al Pronto Soccorso (possibilmente in ospedale dotato di oculistica), chiamare il 118 (o N.U.E. 112) o comunque farsi visitare da un medico.

COME PROTEGGERE CORRETTAMENTE L'OCCHIO

Durante le escursioni in montagna, soprattutto su ambiente innevato è importante indossare occhiali da sole con lenti di adeguata categoria di protezione UV a seconda dell'utilizzo, è inoltre utile che gli occhiali siano muniti di alette parasole laterali che prevengano l'esposizione ai raggi solari in maniera più completa possibile. Anche se si praticano sport come sci, mountain bike, arrampicata, ecc è importante la protezione oculare per evitare il contatto con polveri, rami, insetti, ecc. ed è quindi consigliabile indossare occhiali/maschere adeguate.

**CONSIGLI**

Se si è affetti da patologie della vista che richiedono correzione è utile portare con se sempre un paio di occhiali di scorta, soprattutto se si indossano correntemente lenti a contatto. Nel kit di pronto soccorso è bene avere sempre un paio di fiale da 10 ml di soluzione fisiologica (NaCl 0,9%) e garze sterili da utilizzarsi per lavare e coprire eventuali lesioni oculari. Non è indicato, a meno che non sia prescritto da un medico, utilizzare colliri, potrebbero essere controindicati in alcuni casi.

RICORDA

La vista è un senso importante per interagire con l'ambiente circostante e, durante una escursione, è fondamentale per la movimentazione in sicurezza. Un piccolo trauma, scordarsi gli occhiali da sole, un po' di polvere nell'occhio, possono rovinare una bella gita, portiamo con noi sempre il necessario per proteggere i nostri occhi.

Irene Camporesi

Infermiere Pronto Soccorso DEA Rimini - OTS - SAER

Giacomo Mennilli

Medico Emergenza Sanitaria Territoriale 118 Romagna – OTS - SAER