

Perchè si arrossano gli occhi? Risponde il dottor Moschi della Clinica Baviera Milano

VARESE, 18 gennaio 2021-Prima o poi sarà capitato a tutti di avere gli occhi rossi. Questo accade quando i **piccoli vasi sanguigni superficiali presenti nella parte bianca dell'occhio si gonfiano e si dilatano**, provocando poi irritazione, dolore, prurito e secchezza; le cause solitamente non sono preoccupanti, possono essere **allergie, affaticamento degli occhi, uso eccessivo di lenti a contatto o infezioni comuni come la congiuntivite**. E anche se quest'ultima viene indicata da alcuni tra i possibili sintomi del Covid-19, secondo i dati di www.clinicabaviera.it, una delle più importanti aziende oftalmologiche d'Europa, una **piccolissima percentuale delle persone che hanno contratto il virus sviluppa una congiuntivite, solo tra l'1 e il 3%**, e tra l'altro essa scompare dopo pochi giorni.

A volte avere gli occhi rossi può essere un sintomo di malattie più gravi come l'uveite o il glaucoma, ma nella gran parte dei casi essi non sono un motivo serio di allarme. Ecco le cause principali che determinano gli occhi rossi indicate dagli esperti di Clinica Baviera:

1. Secchezza

Gli ambienti con aria molto secca sono dannosi per i nostri occhi e non solo possono provocare fastidi come prurito o bruciore ma possono anche renderli rossi. Una delle cause più comuni della secchezza oculare in inverno è proprio l'uso dei riscaldamenti domestici; **il consiglio quindi è di utilizzare in casa umidificatori** per contrastarne gli effetti.

2. Esposizione al sole

Gli occhiali da sole **sono importanti per proteggere i nostri occhi dalle radiazioni ultraviolette** in qualsiasi periodo dell'anno e soprattutto in inverno



perché **forniscono una protezione anche dal vento e dal freddo**, altre possibili cause di arrossamento degli occhi.

Gli amanti degli sport invernali devono anche **fare attenzione al ghiaccio e alla neve che riflettono molte radiazioni**: bisogna ricordarsi che queste aumentano circa del 10% ogni 1.000 metri di altitudine. E' essenziale quindi indossare sempre occhiali da sole quando si va in luoghi con la neve anche per evitare che i nostri occhi diventino rossi.

3. Polvere o altre particelle

Quando una particella di polvere entra in contatto con i nostri occhi può in qualche modo causare un piccolo "trauma" che, sebbene per lo più di lieve entità, porta a un arrossamento degli occhi; così come facciamo con il sole, dobbiamo proteggere gli occhi anche quando siamo in ambienti polverosi. E gli occhiali sono ancora la soluzione migliore.

4. Allergie

I nostri occhi rilasciano istamina – una sostanza prodotta dall'organismo in risposta a corpi estranei potenzialmente pericolosi, gli allergeni, per mettere in allerta il corpo e proteggerlo – e questa sostanza li può irritare e rendere rossi. Se ciò accade è importante non strofinare gli occhi per non peggiorare la situazione. Inoltre, si raccomanda di **areare spesso gli ambienti chiusi**, meglio al mattino, quando la

quantità di polline, una delle prime cause delle allergie, è minore.

5. Raffreddore

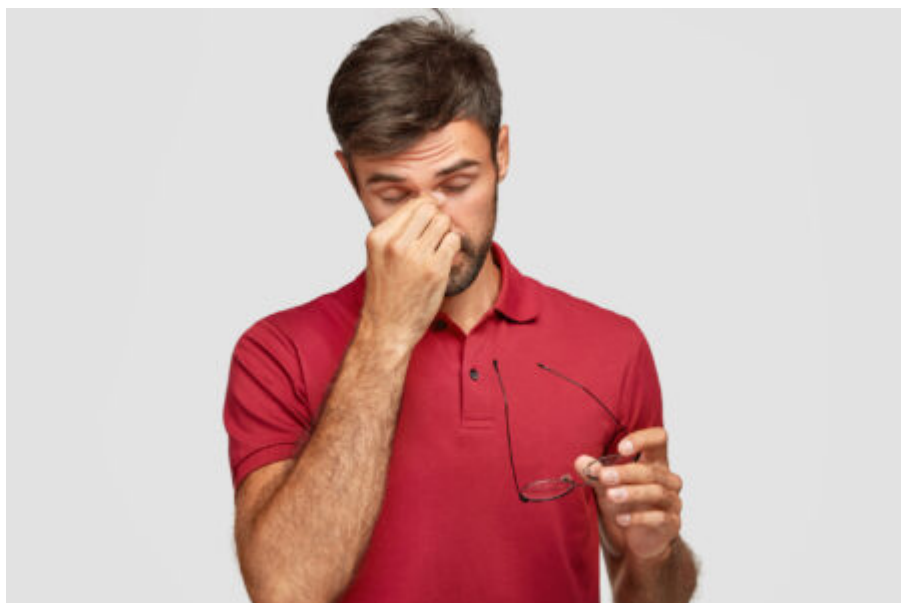
Come per le allergie, quando contraiamo un raffreddore o un'influenza il nostro sistema immunitario produce istamina per difesa. Sostanza che, combinata con un'infezione alle vie respiratorie superiori, può provocare gli occhi rossi.

6. Mancanza di sonno

È una delle cause più comuni, **il fatto di non riposare a sufficienza; con gli occhi assonnati aumenta il sangue che si concentra nei vasi sanguigni dei nostri occhi**. Dobbiamo cercare di dormire almeno otto ore a notte e dormire bene, in un ambiente tranquillo, su un buon materasso e soprattutto con un cuscino comodo e adeguato a facilitare il corretto drenaggio nella zona degli occhi.

7. Fumo e inquinamento

Oltre alla mancanza di sonno, gli occhi rossi sono spesso causati da fattori esterni e ambientali. **Le aree urbane ad alta concentrazione di inquinamento, così come gli spazi saturi di fumo, provocano prurito e secchezza agli occhi** fino a renderli costantemente arrossati o a farci percepire una continua sensazione di fastidio. Come per il polline, la soluzione più efficace è quella di ventilare le stanze il più possibile.



8. Uso eccessivo di computer e dispositivi mobili
La sovraesposizione alla luce di schermi come quelli di computer, smartphone o tablet può causare arrossamento agli occhi. Pertanto, è consigliabile farli

riposare di tanto in tanto quando si utilizzano questi tipi di dispositivi facendo pause frequenti.

9. Infezioni

Le infezioni agli occhi causano anche il rigonfiamento dei vasi sanguigni e il loro arrossamento; la più comune è la **congiuntivite** che può essere virale, batterica o irritante. In altri casi si può trattare di blefarite o uveite; è comunque sempre importante consultare un oculista che indicherà il trattamento da seguire.

10. Emorragia subcongiuntivale

Può capitare di avere una macchia rossa in un occhio a causa di un'emorragia subcongiuntivale. Di solito si può verificare dopo un **grande sforzo fisico che provoca la rottura di un vaso sanguigno sulla superficie dell'occhio**. Può destare preoccupazione a prima vista ma non provoca dolore e la vista non subisce problemi. Generalmente non si tratta di una cosa seria e la macchia sparisce in pochi giorni.

11. Uso eccessivo di lenti a contatto

Milioni di persone ogni giorno indossano lenti a contatto e, sebbene al giorno d'oggi i materiali di cui sono fatte sono sempre più controllati e sicuri, **le lenti limitano l'accesso di ossigeno e lacrime alla cornea**. Di conseguenza quando una persona porta per troppo tempo lenti a contatto, specialmente

se non in perfette condizioni, può percepire disagio o avere gli occhi rossi. Basta seguire questi semplici consigli degli esperti di Clinica Baviera per evitarlo:

- **Seguire rigorose norme igieniche per la cura delle lenti.** Non portarle più a lungo del necessario e toglierle quando si raggiunge il tempo massimo di utilizzo consigliato.
- **Non strofinare mai gli occhi.** Se si nota secchezza oculare si possono usare lacrime artificiali e se le lenti danno fastidio meglio fare una pausa, toglierle e lasciar riposare l'occhio. Lo sfregamento degli occhi può anche lasciar passare batteri e se gli occhi rilasciano istamina, lo sfregamento non farà altro che aumentare il disagio poiché questa sostanza si diffonderà su tutta la superficie dell'occhio.
- **Evitare fattori potenzialmente irritanti per gli occhi.** Tra questi ci sono acqua, sole, polvere o ambienti secchi.
- **Non entrare mai in acqua con lenti addosso.** L'acqua, soprattutto quella delle piscine piena di cloro, rovina il materiale di cui sono fatte le lenti e di conseguenza gli occhi a contatto con esse possono essere più vulnerabili.
- **Non addormentarsi con le lenti.** Se si fa un breve sonnello tra i 15 e i 45 minuti non è rischioso. Si potrebbe avvertire solo la vista offuscata e un po' di secchezza. Tuttavia, indossare le lenti per tutta la notte può aumentare il rischio di infezioni anche del 60%.
- **Utilizzare preferibilmente lenti monouso e di buona qualità.** Le lenti a contatto giornaliere garantiscono un'igiene perfetta in quanto non vi è alcuna possibilità di contaminazione o di scarsa pulizia.

Gocce per gli occhi rossi

Ci sono alcuni prodotti sul mercato pensati proprio per far sparire il rossore degli occhi, come il collirio. Si tratta

di **vasocostrittori che possono ridurre temporaneamente il rossore**, ma non risolvono il problema alla radice. E' bene non abusarne, soprattutto se non sono stati prescritti dall'oculista. In ogni caso, se il problema del rossore è associato alla secchezza oculare è preferibile utilizzare **lacrime artificiali per lubrificare l'occhio**.

Il Dr. Marco Moschi, Direttore Sanitario di Clinica Baviera Milano spiega: *“Di solito gli occhi rossi sono un problema comune e nella maggior parte dei casi non sono motivo di preoccupazione. Allergie, affaticamento oculare, eccessiva usura delle lenti a contatto, secchezza o infezioni come la congiuntivite sono le cause più frequenti e normalmente l'arrossamento scompare nel giro di pochi giorni. In ogni caso, ci auguriamo che questa piccola guida preparata dagli esperti di Clinicabaviera.it possa aiutare a saperne qualcosa in più e a capire come prevenire o alleviare questo disturbo”.*