24 Σεπτεμβρίου 2016

Κριθαράκι στο μάτι: 5 τρόποι σπιτικής αντιμετώπισης και πρόληψης

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Ένα κριθαράκι στο μάτι σπανίως αποτελεί σοβαρό ιατρικό πρόβλημα, αλλά μπορεί να είναι αρκετά

ενοχλητικό.

Το **κριθαράκι** στο μάτι είναι ένα κόκκινο μικρό εξόγκωμα, περίπου όπως ένα σπυράκι, που εμφανίζεται στην εξωτερική άκρη του βλεφάρου σας. Ωστόσο, κάποιες φορές, μπορεί να σχηματιστεί και στο εσωτερικό του βλεφάρου σας.

Τα βλέφαρά σας έχουν πολλούς μικροσκοπικούς σμηγματογόνους αδένες, οι οποίοι μπορεί να φράξουν από νεκρά δερματικά κύτταρα, βρωμιά, ή συσσώρευση σμήγματος(φυσικό έλαιο της πειδερμίδας). Όταν ένας αδένας φράξει, αναπτύσσονται βακτήρια στο εσωτερικό του. Αυτό είναι που προκαλεί το κρθαράκι.

Ένα κριθαράκι σε γενικές γραμμές θα υποχωρήσει μετά από περίπου 7-10 ημέρες, με απλή θεραπεία στο σπίτι.

Δείτε μερικούς τρόπους που μπορείτε να το καταφέρετ αυτό, αλλά και άλλους με τους οποίους θα προλάβετε να σας ξανασυμβεί στο μέλλον:

Πλύνετε τα χέρια σας: Όταν τρίβετε τα μάτια σας με βρώμικα χέρια μπορεί να αφήσετε ακαθαρσίες ή άλλα σωματίδια να φράξουν τους σμηγματογόνους αδένες ή να ερεθίσουν περισσότερο ένα ήδη υπάρχον κριθαράκι.

Μην το πιέζετε: Όσο και αν θέλετε να σπάσετε το κριθαράκι, μην το κάνετε ποτέ. Η συμπίεση μπορεί να προκαλέσει περισσότερα προβλήματα. Αν βγάλετε με τη βία το πύον, μπορεί τόε θα εξαπλωθεί πιθανότατα τη μόλυνση. Αφήστε το κριθαράκι να απρροφηθεί μόνο τους από τον οργανισμό ή επισκεφτείτε ένα γιατρό για επαγγελματική αποστράγγιση.

Χρησιμοποιήστε μια ζεστή πετσέτα: Βρέξτε ένα καθαρό σφουγγαράκι με ζεστό (όχι καυτό) νερό. Στίψτε το πανί, ώστε να μην στάζει. Στη συνέχεια, τοποθετήστε το πάνω από το μάτι σας για περίπου 5 έως 10 λεπτά. Μπορείτε να το κάνετε αυτό τρεις έως τέσσερις φορές κάθε μέρα. Η ζεστασιά βοηθά να διαλυθεί το πύον και επιτρέπει στο κριθαράκι να αποστραγγιστεί φυσικά.

Αποφύγετε μακιγιάζ και φακούς επαφής: Μην προσπαθήσετε να βάλετε μακιγιάζ πάνω από ένα κριθαράκι. Μπορεί να καθυστερήσετε τη διαδικασία επούλωσης και να ερεθίσετε το μάτι σας ακόμα περισσότερο. Θα μπορούσατε επίσης να αφήσετε βακτήρια να περάσουν από το κριθαράκι στα μολύβια και τα πινέλα σας, κάτι που θα μπορούσε να εξαπλώσει την μόλυνση και στο άλλο μάτι σας. Αν φοράτε φακούς επαφής, προτιμήστε μόνο τα γυαλιά σας μέχρι να φύγει το κριθαράκι σας. Τα βακτήρια από το κριθαράκι μπορεί να κολλήσουν στους φακούς επαφής και να εξαπλωθεί η λοίμωξη.

Σακουλάκια τσαγιού: Αντί να χρησιμοποιεί μια ζεστή κομπρέσα με νερό, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα ζεστό σακουλάκι από το τσάι που μόλις φτιάξατε. Το πράσινο τσάι λειτουργεί καλύτερα, διότι βοηθά στη μείωση του οιδήματος και έχει περισσότερες αντιβακτηριδιακές ιδιότητες. Απλά περιμένετε μέχρι να κρυώσει το σακουλάκι αρκετά ώστε να το βάλετε στο μάτι σας. Κρατήστε το στο μάτι σας για περίπου 5 έως 10 λεπτά. Χρησιμοποιήστε ένα ξεχωριστό φακελάκι τσαγιού για κάθε μάτι.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγές:www.healthline.com– iatropedia.gr