

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Letnie urazy oczu

Urazy oka to jeden z najczęstszych powodów zgłaszania się do okulisty. Wielu można byłoby uniknąć, stosując odpowiednie zabezpieczenie. Co ciekawe, mały ból po urazie oka może sugerować, że dzieje się coś niepokojącego. Sprawdź, co robić, gdy do oka coś wpadnie i kiedy nie zwlekać z wizytą u specjalisty.

Nawet pozornie niegroźne sytuacje, jak dostanie się ziaren piasku czy owada do oka mogą rozwinąć się do bolesnego zapalenia spojówek i zepsuć nam urlop. Latem natomiast spędzamy więcej czasu na dworze – plażujemy, jeździmy na wycieczki rowerowe, spędzamy czas na działkach, pracujemy na powietrzu – to sytuacje, w których łatwiej niż w zaciszu domowym o urazy oczu.

- W praktyce klinicznej urazy dzieli się na przenikające, nieprzenikające, penetrujące, chemiczne i tępe. Z punktu widzenia pacjenta ważne jest zaś czy te urazy są błahе czy poważne i czy powinien wybrać się na dyżur okulistyczny, gdzie zapewne czeka go kilka godzin oczekiwania – mówi okulista dr n med. Radosław Różycki z Centrum Medycznego MML w Warszawie.

W Polsce nie ma dokładnych statystyk urazów oka. W Stanach Zjednoczonych dochodzi rocznie do ponad 2 milionów urazów, z czego kilkadziesiąt tysięcy określa się jako poważne. W różnych krajach liczba ciężkich urazów na 100 tys. mieszkańców waha się od kilku do kilkunastu rocznie.

Warto po urazie założyć opatrunek z gazików i plastra, aby zakryć, czyli unieruchomić oko – takie postępowanie zapobiegnie kolejnym komplikacjom. Kiedy do specjalisty?

**Nasze zaniepokojenie powinno wywołać pogorszenie widzenia.** Istotne są też dolegliwości bólowe. Ale profesor okulistyki Zbigniew Zagórski w artykule o uraz oka opublikowanym na portalu Medycyna Praktyczna podkreśla, że **paradoksalnie, jeśli chodzi o uraz oka, im mniejszy ból, tym poważniejszy uraz.** „Nawet drobne i z reguły szybko gojące się uszkodzenia nabłonka rogówki (erozja rogówki) powodują silny ból. Z kolei poważne urazy, np. związane z penetracją i perforacją gałki ocznej, mogą wywoływać łagodniejsze objawy bólowe, ale stanowią zagrożenie dla integralności gałki ocznej i prowadzą do całkowitej utraty widzenia” – pisze ekspert.

Bardzo często poważnemu urazowi oka towarzyszy wylew krwi w tym narządzie, objawiający się na przykład czerwoną plamą krwi na tle białej twardówki (tzw. krwotok podspojówkowy) lub krwistek, objawiający się pojawieniem się na tle białej twardówki siateczką naczyń krwionośnych.

## **Ciało obce w oku**

- Jeśli coś nam wpadło do oka, spróbujmy to wyjąć - najlepiej sprawdza się do tego zwilżona pałeczka do ucha. Warto też popłukać oko solą fizjologiczną lub przegotowaną wodą – radzi okulista. Najgorsze są urazy mechaniczne spowodowane np. nieostrożnym używaniem narzędzi, np. piłowanie szlifierką kątową (tzw. diaksem) czy rąbanie drewna bez zabezpieczenia.

- Odpryśnięty kawałek drewna może siać w oku prawdziwe spustoszenie. Dlatego tego typu czynności należy wykonywać tylko w okularach ochronnych, nawet takich zwykłych z marketu dostępnych za kilka złotych – mówi lekarz.

Ostrożnie trzeba otwierać butelki szampana. Nasze oko w starciu z korkiem wystrzelonym z butelki ma niewielkie szanse – leci on z prędkością sporo przekraczającą 100 km na godzinę.

Równie niebezpieczne bywają fajerwerki – choć to raczej domena zimowych atrakcji.

## Substancja chemiczna w oku

Płukanie jest jedną z podstawowych metod postępowania także przy urazach chemicznych, np. gdy podczas sprzątania pryśnie nam do oka np. środek do szorowania wanny powinniśmy wypłukać oko.

- Ale nie chodzi o wpuszczenie do oka kilku kropel, lecz wręcz wlanie do oka wody w dużych ilościach, nawet powyżej litra wody - oczywiście lejąc stopniowo i delikatnie. Takie płukanie to coś, co powinniśmy zrobić jak najszybciej, nawet zanim wybierzemy się do lekarza - doradza dr Różycki.

Pamiętaj! **Wielu urazów udałooby się uniknąć poprzez założenie odpowiednich okularów ochronnych podczas wykonywanych działań, które mogą nas narazić na uraz oczu.** Zaopatrzyć się w odpowiednio dobrane okulary przeciwsłoneczne, nosić okulary ochronne w sytuacjach, które tego wymagają, regularnie nawilżać oczy w ciągu dnia i nigdy nie zwlekać z wizytą u okulisty, jeśli zauważysz coś niepokojącego.

## Letnie stany zapalne oka

Nie trzeba jednak narzędzi, aby wyczekany urlop zamienił się w koszmar. Prawdziwą letnią plagą są dokuczliwe zapalenia spojówek: bakteryjne lub wirusowe. Najczęściej zdarzają się u pacjentów, którzy noszą soczewki oraz u alergików.

Objawy zapalenia spojówek:

- zaczerwienienie
- ból,
- pieczenie,
- światłowstręt,
- łzawienie
- wydzielina ropna, surowicza lub śluzowa,
- swędzenie (charakterystyczne w alergicznym zapaleniu spojówek).

W okresie wiosenno-letnim zdecydowanie najwięcej jest alergicznych zapaleń spojówek - to dolegliwości sezonowe, zwykle wywołane krążącymi w powietrzu pyłkami kwitnących w tym okresie roślin. Część alergików cierpi jednak na przewlekłe, całoroczne dolegliwości, najczęściej związane z alergenami roztoczy kurzu domowego. Zdarzają się też ostre zapalenia spojówek, które objawiają się intensywnym obrzękiem powiek na skutek kontaktu z alergenem, np. z kotem, na którego uczulony jest pacjent.

## Stan zapalny oka - co robić

Jeżeli wiemy, że mamy skłonności do takiej reakcji starajmy się, o ile to jest możliwe, unikać alergenów. W związku z tym lepiej jeździć samochodem z zamkniętymi oknami, mieszkanie wietrzyć intensywnie, ale krótko, a poza tym zamykać okna w domu, regularnie czyścić klimatyzację itp. Nie zawsze uda się jednak uniknąć zetknięcia z alergenem.

**[Wzrok dziecka powinien być skontrolowany już w 2.-3. roku życia](#)**

Ulgę może wtedy przynieść kilka domowych sposobów:

- przez kilka dni nie noś szkieł kontaktowych
- przemywaj oczy samą wodą
- rób zimne okłady na oczy
- używaj tzw. "sztucznych łez", które łagodzą pieczenie i swędzenie
- Warto wiedzieć: czasami dochodzi do zanieczyszczenia oka bakteriami, wskutek czego rozwija się bakteryjne zapalenie spojówki. Co ciekawe, jest to choroba samoograniczająca się, można więc odczekać 3-5 dni przed zgłoszeniem się do lekarza okulisty.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29112.html>



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

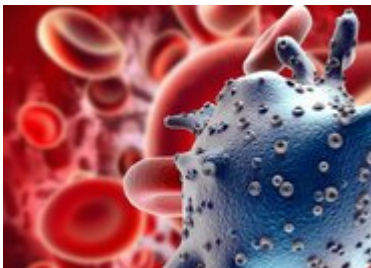
Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## Norowirusy - biegunka brudnych rąk

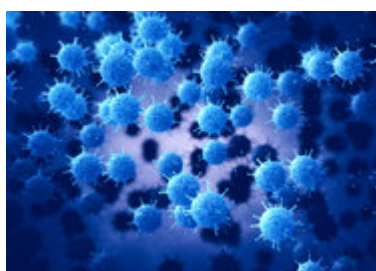
Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

**Partnerzy**