

8 Οκτωβρίου 2016

Πώς να διώξετε γρήγορα το κριθαράκι στο μάτι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κριθαράκι στο μάτι: Αντιμετώπιση σε 6 βήματα

Το κριθαράκι, γνωστό και ως κριθή, εμφανίζεται στο μάτι λόγω λοίμωξης των αδένων από το βακτήριο του σταφυλόκοκκου.

Το μικρόβιο αυτό ανήκει στη φυσιολογική μικροχλωρίδα της επιδερμίδας μας, δηλαδή ζει και αναπαράγεται επάνω στο δέρμα χωρίς να προκαλεί πρόβλημα. Όταν όμως παγιδεύεται στο βλέφαρο μαζί με νεκρά κύτταρα μπορεί να προκαλέσει λοίμωξη στο σμηγματογόνο αδέν. Τότε εμφανίζεται το κριθαράκι στο μάτι.

Δείτε τι πρέπει να κάνετε για να το αντιμετωπίσετε.

Βήμα 1ο: Ανακουφίστε τον πόνο και τη δυσφορία



Το κριθαράκι φεύγει συνήθως από μόνο του μετά από δύο με τρεις ημέρες. Μέχρι τότε, όμως, η ενόχληση είναι αρκετά έντονη.

Η πιο απλή και εύκολη μέθοδος που μπορείτε να εφαρμόσετε είναι οι ζεστές κομπρέσες. Βρέχετε ένα καθαρό πανί με ζεστό νερό και το ακουμπάτε απαλά επάνω στο κλειστό βλέφαρο για δέκα λεπτά. Επαναλαμβάνετε τρεις με τέσσερις φορές την ημέρα. Η ζεστή κομπρέσα όχι μόνο καταπολεμά τον πόνο και τη φλεγμονή, αλλά επιταχύνει και τη διαδικασία επούλωσης. Δεν πρέπει να πιέζετε το βλέφαρο όταν ακουμπάτε την κομπρέσα στο μάτι.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε μη συνταγογραφούμενα παυσίπονα για να καταπολεμήσετε τον πόνο. Συνιστάται η χρήση ήπιων αναλγητικών ή αντιφλεγμονώδους φαρμάκου.

Βήμα 2ο: Προστατεύστε το μάτι από περαιτέρω ερεθισμούς



Για να περιορίσετε τον πόνο και να απαλλαγείτε πιο γρήγορα από το κριθαράκι, θα πρέπει να αποφύγετε τους ερεθισμούς και τον τραυματισμό του ματιού. Εάν έχετε μυωπία, δεν πρέπει να φορέσετε τους φακούς επαφής για μερικές ημέρες. Δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να αγγίζετε ή να πιέζετε το εξάνθημα, καθώς η λοίμωξη μπορεί να εξαπλωθεί στο υπόλοιπο μάτι. Οι γυναίκες δεν πρέπει να φορούν ίχνος μακιγιάζ.

Βήμα 3ο: Δοκιμάστε μια τοπική αλοιφή



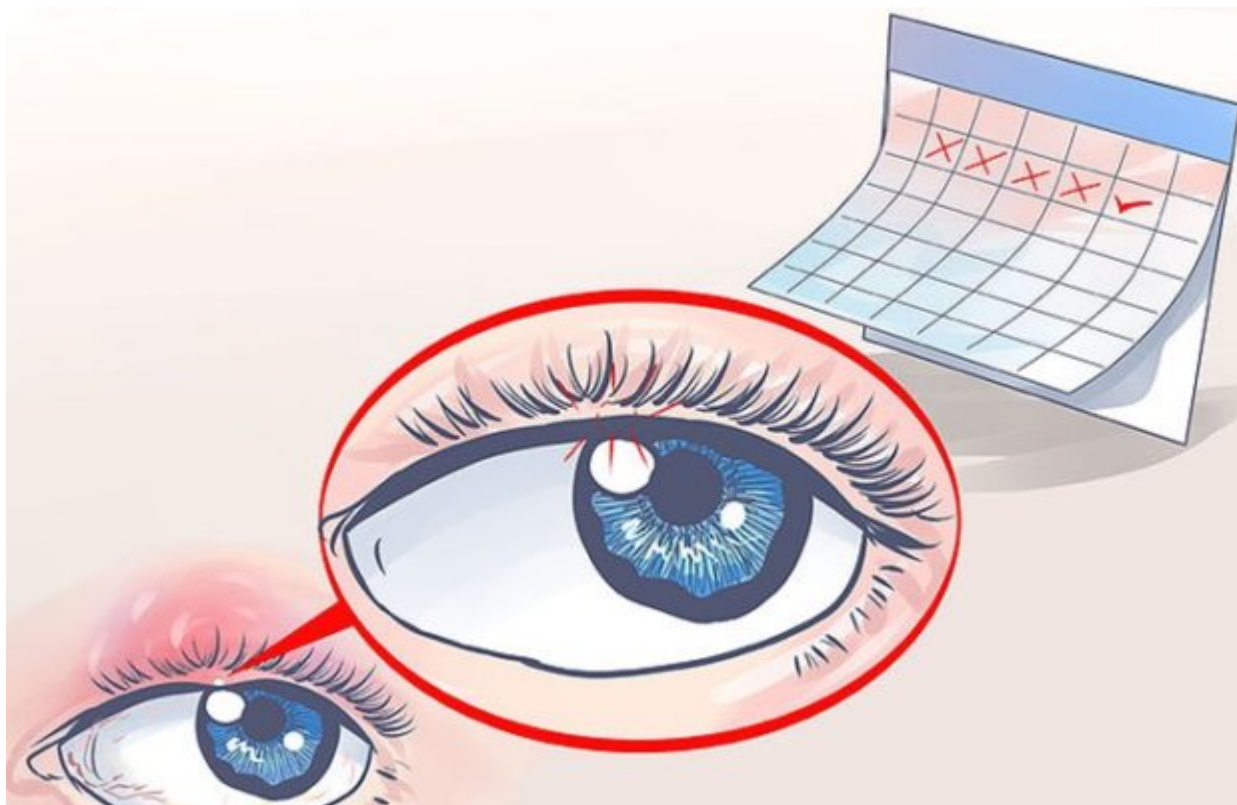
Πέρα από τα παυσίπονα, μπορείτε να επιλέξετε αλοιφές για τοπική εφαρμογή, ειδικές σταγόνες ή φαρμακευτικά επιθέματα. Συμβουλευτείτε το φαρμακοποιό σας ώστε να επιλέξετε το κατάλληλο προϊόν.

Βήμα 4ο: Μην κουράζετε τα μάτια σας



Αποφύγετε την υπερβολική καταπόνηση των ματιών. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή για πολλές ώρες ή να διαβάζετε με χαμηλό φωτισμό. Η κούραση μπορεί να εντείνει τον ερεθισμό, επιμηκύνοντας την περίοδο αποθεραπείας. Εάν εργάζεστε σε υπολογιστή, προσπαθήστε να κάνετε μικρά διαλείμματα για να ξεκουράζετε τα μάτια σας.

Βήμα 5ο: Αφήστε το κριθαράκι να υποχωρήσει



Μετά από λίγες ημέρες, το εξάνθημα θα αρχίσει να συρρικνώνεται και θα εξαφανιστεί ή θα ανοίξει από μόνο του. Εάν το εξάνθημα ανοίξει, απομακρύνετε το υγρό με ένα καθαρό πανί και καθαρίστε την πληγή με νερό και σαπούνι.

Βήμα 6ο: Επισκεφθείτε το γιατρό σας εάν τα συμπτώματα επιμείνουν

Εάν το κριθαράκι δεν υποχωρήσει μετά από μία εβδομάδα ή αν τα συμπτώματα επιδεινωθούν, επισκεφθείτε το γιατρό σας. Εάν χρειαστεί, θα σας χορηγήσει αντιβιοτικά ή ειδική αλοιφή με στεροειδή. Σε σπάνιες περιπτώσεις, απαιτείται χειρουργική επέμβαση για να αφαιρεθεί το κριθαράκι.

Πηγή: onmed.gr