



**Покраснение глаз: причины,
первая помощь, лечение**

Почему глаза краснеют



Красные глаза не болезнь, а симптом. Причины могут быть самые разные: от банального раздражения и травмы до воспаления и резкого скачка давления, из-за которого в глазу происходит кровоизлияние.



Травмы и повреждения

РФ

Частые причины:

- лопнувший сосуд — например, от подъёма тяжестей или даже от сильного чихания.
Чаще всего проходит за 7-10 дней
- **инородное тело** — в глаз попали соринка, песок, ресница
- **ушиб глаза** — удар, падение или столкновение
- **царапина роговицы**
- химический **ожог** от попадания косметики или бытовой химии



Воспаление

РФ



Всегда сопровождается покраснением, зудом, слезотечением, иногда отёком век. Воспаление говорит о том, что организм борется с инфекцией.
Это может быть:

- бактериальный или вирусный конъюнктивит
- аллергия
- блефарит — воспаление века
- увеит — воспаление сосудистой оболочки глаза

Раздражение



Причины, как правило, бытовые:

- **зрительное перенапряжение.** Часто встречается у офисных работников и тех, кто много времени проводит перед экраном смартфона
- **сухой воздух** в квартире
- пребывание на **солнце** без очков
- **неправильное** использование контактных линз



Первая помощь при покраснении глаз:

РФ

промойте глаза
чистой водой
или физраствором,
если попала пыль
или соринка

закапайте
увлажняющие капли —
они снимут сухость
и дискомфорт

снимите контактные линзы и наденьте очки —
дайте роговице подышать

отложите гаджеты
на пару часов



Что делать нельзя:

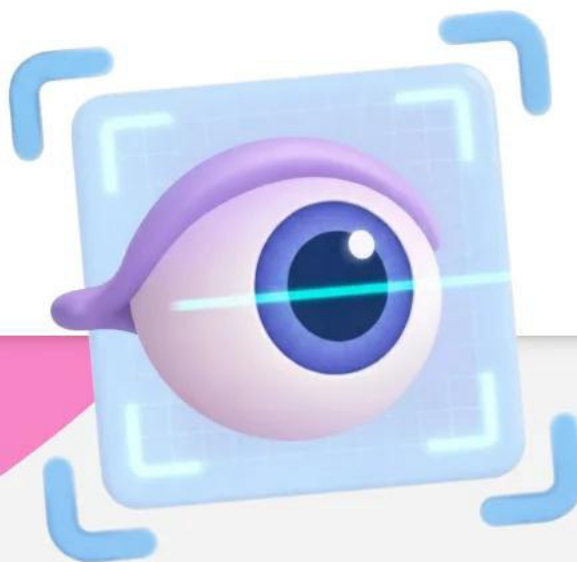


- **тереть глаза руками** — можно занести инфекцию или поцарапать роговицу
- капать **сосудосуживающие** капли без назначения врача
- **греть глаз** — если есть гнойное воспаление, тепло ускорит размножение бактерий
- **закапывать сок алоэ, мёд или чайную заварку** — можно получить ожог или аллергию

Когда сразу стоит обратиться к офтальмологу:

РФ

- у вас резко упало зрение или появился туман перед глазами
- вы не можете открыть глаза из-за светобоязни
- появилось ощущение инородного тела, которое не проходит после промывания
- была травма
- болит глаз
- есть гнойные или зеленоватые выделения



Почему покраснение не стоит игнорировать

РФ



«Иногда лопнувший сосуд оказывается не самостоятельной проблемой, а первым сигналом заболевания. Он может сопровождать артериальную гипертонию, сахарный диабет, нарушения свёртываемости крови и другие сосудистые патологии»,

— отмечает офтальмолог Виктор Гусев.

Профилактика покраснения:



- **увлажняйте воздух** в комнате
- каждые 20 минут за экраном смотрите вдаль на 20 секунд
- **носите** на улице солнцезащитные очки
- **снимайте** линзы на ночь
- ешьте **рыбу, орехи, шпинат** — они защищают глаза от сухости и полезны для зрения

