

Kıymetli öğretmenlerimiz ve kıymetli velilerimiz;

Okulumuz okul sağlığı hizmetleri kapsamında, sizlere Konjonktivit hastalığı hakkında bilgi vermek istiyorum. Sağlıklı günler dilerim.

OKUL SAĞLIĞI HEMŞİRESİ MERYEM ÖZ

### **KONJONKTİVİT NEDİR?**

Halk arasında kırmızı göz hastalığı olarak da bilinen konjonktivit, göz akını örten şeffaf dokunun ve göz kapaklarının içinin iltihaplanmasıdır. Bu durum da göz içinde kanlanmaya yol açar.

Göz kapaklarının içini ve gözlerin beyaz kısmını kaplayan zara konjunktiva adı verilir. Hastalık da ismini buradan almaktadır.

Çoğu zaman konjiktivitin hangi tipine sahip olduğunu anlamamız zordur. Konjonktivit tedavi edildiğinde kalıcı bir hasar bırakmadan iyileşir. Ancak tedavide geç kalınırsa veya hasta göz damlalarını, ilaçlarını kullanmazsa tablo ciddileşebilir.

Belirtiler birkaç gün içinde geçmiyorsa, gözlerinizde kırmızılık ve tahriş olma varsa göz muayenesi olmanız tavsiye edilir. Kontakt lens kullananların iyileşene kadar lens yerine gözlük takmaları tavsiye edilir.

### **VİRAL KONJONKTİVİT**

Virüslerden (nezleyle neden olan virüslerin benzeri virüslerden) kaynaklanır. Viral tip çok bulaşıcıdır, ancak genellikle birkaç gün içinde tedaviye gerek olmadan kendi kendine iyileşir.

### **BAKTERİYEL KONJONKTİVİT**

Bakterilerin neden olduğu bu tip konjonktivit, tedavi edilmezse göze ciddi zarar verebilir. El ve göz hijyenine dikkat etmemek, kalabalık ortamlar, mikroplu makyaj malzemeleri başlıca nedenlerdir. Gözde yoğun akıntı (sarı-yeşilimsi renkte) vardır. Bulaşıcıdır. Antibiyotik göz merhemi ya da damlaları kullanılır.

### **ALERJİK KONJONKTİVİT**

Göz nezlesi olarak da bilinir. Polenler, toz ya da hayvan tüyüne alerjisi olanlarda görülebilir. Gözyaşı damlaları, alerji ilaçları (anti histaminikler) ve göz damlaları semptomları azaltabilir.

### **KONJONKTİVİT BULAŞICI MIDIR?**

Konjonktivit belirtileri varsa, konjoktivitin viral veya bakteriyel etkenlerden kaynaklanması halinde hastalığı bulaştırabilirsiniz. Viral kaynaklı olanlarda enfeksiyon hızla yayılabilir. Özellikle öksürme ve hapşırma ile bile bulaşabilir.

\* Bakteriyel kaynaklı enfeksiyon, göze değen el ya da eşyalara temas ile başkasına bulaşabilir.

- \* Hastalığın bulaşıcılığı yüksek olabileceğinden ötürü tedavisi için doktora başvurmak gerekir.
- \* Tedaviyi geciktirmek kalıcı göz hasarlarına yol açabilir.

### **KONJONKTİVİT BULAŞMASINI ÖNLEMEK İÇİN;**

- \* Ellerimizi sık sık yıkayalım
- \* Gözlerimiz düzelene kadar kontakt lens takmayalım
- \* Enfeksiyon kapmış kişilerin havlu, yastık, makyaj malzemesi gibi eşyalarını paylaşmayalım
- \* Havlularınızı ve yastık kılıfınızı sık değiştirelim
- \* Gözlerimizi ovalamayalım

### **KONJONKTİVİT NEDENLERİ**

Konjonktivitın nedenleri arasında enfeksiyonlar ya da alerjik reaksiyonlar olabilir.

- \* Üst solunum enfeksiyonu geçirmek
- \* Enfeksiyonlu kişilerin yüzdüğü ve klorlanması yetersiz bir havuzda yüzmek
- \* Kirli ellerle göz teması
- \* Polen, toz, evcil hayvan tüyüne alerjik reaksiyon
- \* Göze toz, kıl ya da kum gibi yabancı cisimlerin temas etmesi
- \* Kontakt lens altına kaçan tozlar
- \* Gözyaşı yetersizliği
- \* Rüzgara ya da güneş ışığına fazla maruz kalmanın neden olduğu göz kuruluğu
- \* Göze kimyasal madde sıçraması
- \* Sigara dumanlı ortamlar

### **KONJONKTİVİT BELİRTİLERİ**

Konjonktivit belirtileri arasında aşağıdaki yer almaktadır;

- \* Gözlerin kanlanması
- \* Çapaklanma
- \* Sulanma
- \* Kızarıklık
- \* Kaşıntı
- \* Gözlerde yanma ya da batma

- \* Kirpiklere yapışan iltihap
- \* Göz kapağında ve zar yapıdaki şişlik
- \* Gözde ışığa karşı hassasiyet
- \* Gece boyunca gözden akıntı gelmesi

## **KONJONKTİVİN TEDAVİ YÖNTEMLERİ**

Konjunktivitın tedavi şekli gözde enfeksiyona neden olan faktöre göre düzenlenir.

- \* Viral enfeksiyonların herhangi bir spesifik tedavisi olmamakla beraber, hekiminiz şikayetlerinizi azaltacak ve enfeksiyon geçene kadar rahat hissetmenizi sağlayacak bir takım ilaçlar önerebilir.
- \* Bakteri kaynaklı olanlar antibiyotik tedavisine cevap verir. Antibiyotik göz damlası ve merhemleri kullanılır.
- \* Alerjik konjunktivitte göz damlalarıyla alerjinin neden olduğu kaşıntı ile kızarıklık giderilir. Doktorunuz alerjiye karşı ilaçlar verebilir.
- \* Kuru göze bağlı tahriş nedeniyle oluşmuşsa, göz suni gözyaşlarıyla nemlendirilir.
- \* Kimyasal konjontivitlerde (göze kimyasal madde teması) göz acilen bol su ile yıkanmalıdır.

## **KONJONKTİVTEN KORUNMA YOLLARI**

Kırmızı göz olarak da bilinen konjunktivit hastalığından korunmak için:

- \* Ellerınızı sık sık yıkayın, başkalarının kişisel eşyalarını (havlu, makyaj malzemesi gibi) kullanmayın.
- \* Gözlerinizde enfeksiyon varsa havuza girmeyin.
- \* Havuza girerken yüzücü gözlüğü kullanın.
- \* Lenslerinizi ellerinizi yıkadıktan sonra takıp çıkarın, lens solüsyonun her defasında yenileyin.
- \* Hapşırırken ve öksürürken ağzınızı kapatın, sonrasında gözünüzle temas etmeyin.
- \* Lenslerinizi başkalarıyla paylaşmayın.
- \* Ellerinizin değdiği mutfak tezgahı, lavabo, cep telefonu gibi yüzeyleri sık sık temizleyin.
- \* Duş alırken kontakt lensinizi mutlaka çıkarın.

Vermiş olduğum bilgiler genel bilgi niteliğindedir. Belirtilerden bir veya bir kaç var ise lütfen doktorunuza danışınız. Doktor kontrolü dışında ilaç kullanmayınız.

Okul Sağlığı Hemşiresi

Meryem Öz

