



OBJAWY ZE STRONY NARZĄDU WZROKU

Schorzenia oczu dość często są związane ze środowiskiem pracy. Większość z nich jest spowodowana przez urazy – szacuje się, że rocznie około 70 000 pracowników doznaje urazu oka. Trzeba jednak podkreślić, że ponad 90% z tych urazów można uniknąć stosując odpowiednie środki ochrony osobistej. Także w przypadku narażenia oka na czynniki drażniące i alergizujące konieczne jest stosowanie odpowiednich zabezpieczeń. Należy pamiętać o następujących elementach:

- ochrona oczu powinna być stosowana w każdym przypadku, gdy istnieje zagrożenie dla oka,
- pracodawca musi zapewnić odpowiednie dla narażenia środki ochrony osobistej,
- konieczne jest właściwe przeszkolenie pracownika w zakresie ich stosowania,
- pracownik jest zobowiązany do stosowania otrzymanych środków ochrony osobistej.

ZESPÓŁ SUCHEGO OKA

Przednia powierzchnia oka, czyli spojówka i rogówka, jest pokryta trójwarstwową powłoką ochraniającą- filmem łzowym. Film łzowy jest bardzo nietrwały i pod wpływem działania wielu czynników może dochodzić do zaburzenia jego stabilności. Mogą to być czynniki zewnętrzne i wewnętrzne. Do czynników zewnętrznych, czyli warunków środowiska pracy i domu zaliczać będziemy: rodzaj pomieszczenia, oświetlenie, warunki mikroklimatyczne w pomieszczeniu (wilgotność i temperatura powietrza), czas i organizacja pracy, rodzaj wykonywanej pracy (praca przy komputerze, czytanie, prace precyzyjne, prowadzenie pojazdów), styl życia i spędzania wolnego czasu (stosowanie soczewek kontaktowych, kosmetyki, palenie papierosów, gry komputerowe, oglądanie telewizji, czytanie książek). Także czynniki wewnętrzne związane z ogólnym stanem zdrowia, a szczególnie ze stanem narządu wzroku mają istotny wpływ na nawilżenie narządu wzroku. Niewątpliwie wiek i płeć odgrywają tu dużą rolę, gdyż z wiekiem dochodzi do spadku produkcji filmu łzowego.

Zaburzenia filmu łzowego prowadzi do zespołu suchego oka – ZSO. W około 80% wynika to przede wszystkim z niedoboru części wodnej filmu łzowego.

„Zespół suchego oka – ZSO, jest nieprawidłowością filmu łzowego wynikającą z niedoboru łez lub nadmiernego parowania, powodującą uszkodzenie powierzchni między- powiekowej oka, skutkującą objawami dyskomfortu”.

Najczęstsze dolegliwości ZSO to: światłowstręt, pieczenie oczu, ból oczu, szczypanie oczu, uczucie ciała obcego pod powiekami, uczucie suchości oczu, zaczerwienienie oczu, lepkość powiek, częste mruganie, przymglenie widzenia, spadek ostrości wzroku, zmęczenie oczu i ciężkość powiek.

Niejednokrotnie, już zastosowanie preparatów sztucznych łez eliminuje większość objawów pozwalając jednocześnie efektywnie pracować czy wypoczywać. Biorąc pod uwagę duży



wybór tych preparatów można je dowolnie dopasować do przyczyny jak i upodobań pacjenta. Sztuczne łzy powinny być dawkowane w zależności od przyczyny i ciężkości ZSO. W przypadku preparatów bez konserwantów, jeżeli istnieje taka potrzeba można je wpuszczać nawet co godzinę, nie obawiając się skutków ubocznych.

ALERGICZNE ZAPALENIE SPOJÓWEK

Choroby alergiczne są wywoływane przez alergeny (antygeny) które w kontakcie z organizmem wywołują reakcję alergiczną. Może to dotyczyć alergenów z którymi spotykamy się po raz pierwszy jak i z taki z którymi spotykamy się codziennie od lat. Bezpośredni kontakt skóry powiek oraz spojówek z różnym substancjami znajdującymi się powietrzu powoduje, że narząd wzroku bardzo szybko reaguje na ich obecność. Niektóre z nich mogą powodować podrażnienie ze strony oczu, natomiast u osób ze zmienioną reaktywnością organizmu będą występowały objawy alergicznego zapalenia spojówek. Substancje te będą określane mianem alergenów. Kontakt alergenu z organizmem osoby uczulonej powoduje uruchomienie całego szeregu reakcji, których przebieg jest uzależniony od wielu czynników. Oczy w kontakcie z alergenem reagują odczynem alergicznym ostrym bądź przewlekłym. Odpowiedź jest uzależniona od ilości jak i czasu kontaktu z alergenem. Tło tych schorzeń może być bardzo różnorodne, należy jednak pamiętać, że na pewno istotny wpływ ma tutaj środowisku w którym żyjemy, a które w ostatnich latach uległo bardzo dużym zmianom. Nie mniej ważna jest także wrażliwość osobnicza, która powoduje, że niektóre osoby częściej zapadają na różne schorzenia o tle alergicznym od innych. W Polsce w niektórych miastach częstość występowania dolegliwości o tym charakterze osiąga ok. 15%, a w innych krajach dochodzi nawet do 40%. Mogą one dotyczyć zarówno małych dzieci jak i dorosłych.

Objawy odczynu alergicznego to: światłowstręt, świąd, obrzęk, przekrwienie powiek, spojówek, czasami również nacieki na rogówce. W przypadku alergicznych chorób oczu, w zależności od nasilenia objawów, stosuje się leczenie miejscowe jak i ogólne.

Postępowanie profilaktyczne polega również na:

- zastosowanie w miejscu pracy odpowiedniej wentylacji pomieszczeń;
- stosowaniu filtrów przeciwpyłowych w domu i miejscu pracy;
- hermetyzacji procesów produkcji;
- zapewnienie właściwych warunków mikroklimatycznych pomieszczeń (odpowiedniej wilgotności pomieszczeń 40-55%);
- zastosowanie indywidualnych środków ochrony (okulary, gogle, maski);
- używanie pościeli hipoalergicznnej;
- unikanie czynników dodatkowo drażniących np. farb, dymu tytoniowego, silnie alergizujących pokarmów.



ZASADY TWORZENIA BEZPIECZNEGO DLA OCZU ŚRODOWISKA PRACY

1. Stworzenie bezpiecznego środowiska pracy

- zminimalizowanie ryzyka zagrożeń związanych z pyłem/gruzem;
- upewnienie się, że wszystkie zabezpieczenia maszyn działają prawidłowo;
- upewnienie się, że wszyscy pracownicy (w tym praktykanci, stażyści, uczniowie etc.) potrafią w prawidłowy sposób posługiwać się narzędziami;
- utrzymywanie osób niewykonyjących w danym momencie pracy z dala od zagrożonego miejsca.

2. Ocena zagrożeń

- identyfikacja pierwotnych zagrożeń w środowisku pracy;
- identyfikacja zagrożeń związanych z zachowaniem pracowników, w tym nieprawidłową obsługą maszyn i urządzeń.

3. Stosowanie odpowiednich zabezpieczeń oczu i twarzy

- wybór adekwatnego do zagrożenia środka ochrony oczu;
- upewnienie się, że ochrony oczu są w dobrym stanie;
- upewnienie się, że ochrony oczu są dobrze dobrane.

4. Stosowanie dobrych praktyk w miejscu pracy

- Nakrycie głowy, włosy, ubrania należy wytrzeć z kurzu i innych zanieczyszczeń przed zdjęciem ochrony oczu;
- Nie wolno dotykać oczu rękoma przed ich umyciem czy brudną tkaniną;
- Okulary należy regularnie myć.

5. Zabezpieczenie na wypadek urazu/skażenia oka – przygotowanie zestawu pierwszej pomocy, w tym preparatów do płukania oka.

opracowała: dr n. med. Alicja Pas-Wyroślak