Continue

Lavar os olhos corretamente é uma prática importante para manter a saúde ocular, especialmente quando eles estão expostos a irritantes como poeira, poluição ou mesmo após longos períodos diante de telas. Neste artigo, abordaremos se é seguro lavar os olhos com soro fisiológico, como realizar a limpeza dos olhos corretamente, os cuidados necessários durante este processo, e o que evitar usar durante a lavagem. Sim, você pode lavar os olhos com soro fisiológico. O soro fisiológico é uma solução salina estéril, que imita as lágrimas naturais do corpo, sendo seguro e eficaz para limpeza ocular. Ele é especialmente útil para remover corpos estranhos menores, como poeira, ou aliviar olhos secos ou irritados. Manter os olhos limpos não apenas ajuda a remover impurezas e irritantes, mas também previne infecções oculares. Olhos que não são devidamente cuidados podem acumular bactérias e outros patógenos, levando a condições como conjuntivite e outras irritações oculares. A higienização regular também promove uma visão clara e reduz o desconforto ocular. Lave as mãos: Antes de tocar seus olhos, lave as mãos com água e sabão para evitar a transferência de germes. Prepare o soro fisiológico: Utilize soro fisiológico de uma fonte segura e estéril. Evite soluções caseiras, pois elas podem não ser estéreis. Aplique o soro: Incline a cabeça para trás e aplique algumas gotas de soro no canto do olho, próximo ao nariz, ou utilize um copo especial para lavagem ocular se disponível. Pisque várias vezes: Pisque repetidamente para distribuir o soro por todo o olho, facilitando a remoção de impurezas. Seque delicadamente: Use um lenço de papel limpo ou uma toalha macia para secar suavemente ao redor dos olhos, sem esfregar. Use sempre soluções estéreis: Nunca use água da torneira ou soluções não destinadas para uso ocular para limpar os olhos, pois podem conter impurezas ou microrganismos. Evite contato direto com o aplicador: Não deixe que o aplicador do soro fisiológico toque a superfície do olho para evitar contaminações. Repita se necessário: Se os olhos ainda se sentirem desconfortáveis, repita o processo com cuidado, mas se o desconforto persistir, procure atendimento médico. Água da torneira: Pode conter cloro e outros microrganismos que podem irritar ou danificar os olhos. Álcool ou soluções contendo álcool: São extremamente irritantes para os olhos e podem causar danos graves. Compressas quentes ou frias não estéreis: Podem introduzir bactérias nos olhos. Lavar os olhos com soro fisiológico é uma maneira segura e eficaz de manter a saúde ocular, desde que feito corretamente e com os produtos adequados. Essas práticas simples podem ajudar a manter seus olhos limpos, saudáveis e livres de irritações. Sim, é bom lavar os olhos com soro fisiológico. O soro fisiológico é uma solução salina estéril que imita as lágrimas naturais e é seguro para a limpeza ocular. É eficaz para remover impurezas e aliviar a irritação, especialmente útil em ambientes secos ou após a exposição a poeira e poluentes. Para olhos irritados, o soro fisiológico é uma excelente opção porque não contém conservantes ou substâncias irritantes e pode ajudar a lavar alérgenos ou irritantes dos olhos de maneira segura. Outra opção é usar lágrimas artificiais, que ajudam a umedecer e acalmar os olhos. Se a irritação persistir, é aconselhável consultar um especialista. Além do soro fisiológico, as lágrimas artificiais são outra opção segura para limpar os olhos. Ambas as soluções ajudam a remover partículas estranhas e a manter a umidade dos olhos. É importante usar produtos estéreis e especificamente projetados para uso ocular para evitar infecções ou danos aos olhos. Sim, você pode pingar soro fisiológico diretamente no olho. É seguro usar como um meio de limpeza ocular, pois é estéril e tem um pH equilibrado, similar ao das lágrimas naturais. No entanto, deve-se garantir que o soro seja de um frasco não contaminado e que a aplicação seja feita sem que o aplicador toque a superfície do olho. A limpeza ao redor dos olhos, pálpebras e cílios pode ser feita com sabonete ou adstringente neutro, auxiliada por algodão ou gaze e depois enxaguar com água fria. Lenços umedecidos e géis específicos para a higiene ocular também são indicados, mas é importante conversar com o seu oftalmologista. Use gaze para limpar a parte externa O lado externo (pálpebra, canto e parte inferior) dos olhos pode ser higienizada com gaze umedecida (da água da torneira mesmo). Outra opção é pegar uma gota de shampoo neutro infantil, água e esfregar a parte externa dos olhos, mas delicadamente. O soro fisiológico, por outro lado, é uma opção segura e eficaz para a lavagem dos olhos. Ele contém uma solução de cloreto de sódio em água estéril, proporcionando uma limpeza suave e equilibrada para a região ocular. Os 10 alimentos que ajudam a melhorar a visão; veja a listaFolhas verdes escuras.Peixes de água gelada.Frutas cítricas, brócolis e couve de Bruxelas.Carnes vermelhas e mariscos.Ovos, leite integral e nozes. Para realizar a higiene ocular, o ideal é usar água fria e algum sabonete ou adstringente neutros, que pode ser um xampu neutro de bebê, por exemplo, na região externa dos olhos. Lenços umedecidos e géis, ambos específicos para a limpeza dos olhos, também são indicados para fazer essa higienização. Recomenda-se que a higiene dos olhos seja feita preferencialmente duas vezes por dia, durante a manhã e a noite, junto com a limpeza do rosto. A limpeza ao redor dos olhos, pálpebras e cílios pode ser feita com sabonete ou adstringente neutro, auxiliada por algodão ou gaze e depois enxaguar com água fria. Como tirar cisco do olho corretamente?Como lidar com a presença de corpo estranho no olho. ... Examine a região com cuidado. ... Lave com água corrente ou soro fisiológico. ... Utilize um cotonete limpo. ... Tente piscar o olho várias vezes. ... Use os cílios para ajudar. ... Procure um médico oftalmologista. Veja alguns exemplos:Pingar leite materno. ... Lavar o olho com água boricada. ... Compressas com chá de camomila. ... Pingar urina. ... Colocar anel quente no olho. ... Pingar gotas de limão. ... Faça compressas frias ou mornas. ... Use (com moderação) soro fisiológico para limpar os olhos. Segundo o Conselho Brasileiro de Oftalmologia, o melhor colírio para a limpeza dos nossos olhos são as nossas próprias lágrimas. A lavagem com xampu infantil é algo que recomendamos aos pacientes que têm excesso de gordura nas bordas palpebrais, associada a massagem para expulsar as gorduras acumuladas. Sendo assim, pode continuar fazendo essa lavagem com xampu. Qualquer que seja o caso, porém, é fundamental lavar os olhos e fazer compressas com água gelada, que deve ser filtrada e fervida, ou com soro fisiológico comprado em farmácias ou distribuído nos postos de saúde. A remela pode ocorrer quando nossos olhos produzem lágrimas em excesso, muitas vezes em resposta à irritação, alergias ou condições oculares como a conjuntivite. Infecções bacterianas ou virais, como conjuntivite bacteriana ou viral, podem causar a formação de remela. - Faça a limpeza apenas com água ou soro fisiológico. - Mergulhe a gaze ou cotonete na água; - Limpe os olhos suavemente do canto interno para o canto externo em direção as orelhas, para não entupir o canal lacrimal. - Use uma gaze ou cotonete limpo diferente para cada olho, para evitar possíveis infecções cruzadas. Para lavar o olho com muitas secreções, molhe uma gaze com soro fisiológico armazenado previamente em geladeira e passe no sentido do canto do olho para fora. Não se esqueça de usar uma gaze para cada olho, para evitar contaminações. O mesmo processo deve ser realizado após uma cirurgia ocular. Tratamento para a síndrome do olho secoHidratação constante, ingerindo bastante água diariamente;Evitar ambientes com muita poluição do ar;Não ingerir alimentos com álcool ou cafeína, substâncias que diminuem a produção lacrimal;Utilizar acessórios de proteção ao sair de casa, como óculos escuros; Utilize uma gaze ou uma compressa esterilizada com soro fisiológico ou chá de camomila frio para limpar os olhos; Passe a compressa no sentido do canto do olho para fora, para não obstruir o canal lacrimal; Lembre-se de utilizar uma compressa para cada olho, para evitar que, em caso de infecção, contamine o outro olho. Como lavar os olhos corretamente? Veja 5 dicas!Limpe as remelas. Quando o sono começa a bater ou logo após acordar, não é raro perceber uma melequinha no canto dos olhos. ... Utilize produtos específicos. ... Evite água boricada. ... Faça uso de colírios. ... Remova a maquiagem. Água é para limpeza externa O ideal é que se use água filtrada ou mineral, mas em último caso pode se utilizar a da torneira, que no dia a dia também serve para higienizar pálpebras e rosto, mas não o interior dos olhos". O que é bom para irritação nos olhos?Lavar a região dos olhos com soro fisiológico, para retirar possíveis partículas que podem estar causando a ardência;Lavar os olhos com shampoo infantil, pois ajudam a limpar a região, removendo ciscos, sem causar irritação e nem piora dos sintomas; Piscar o olho afetado várias vezes, para tentar retirar o cisco naturalmente; Passar soro fisiológico no olho para fazer uma lavagem. Água e açúcar: É comum que um copo de água com açúcar seja oferecido a uma pessoa nervosa, não é verdade? Há controvérsias sobre sua eficácia como calmante, mas, para aliviar a vermelhidão dos olhos, essa combinação é eficiente, desde que preparada corretamente. O que fazer ao ter sensação de areia no olho? Na maioria dos casos — quando se trata de algo simples — apenas lavar o olho com água mineral gelada já resolve o problema. Além disso, o seu próprio organismo pode identificar a presença de um corpo estranho e produzir mais lágrima para remover a partícula. Saiba o que fazer. Quando um corpo estranho contacta a superfície do olho provoca habitualmente bastante incómodo. A dor e desconforto, com sensação de picada ou arranhar no olho afetado, e a dificuldade em manter o olho aberto são os sintomas mais comuns. Lacrimejar e vermelhidão podem também acontecer. A primeira dica para limpar uma mancha de óleo sem grandes dificuldades é que, se você perceber logo que o óleo caiu no piso, tire assim que puder o excesso da substância da superfície com um papel. Outra opção para ajudar a remover a quantidade é despejando sal, açúcar ou farinha no líquido, a fim de evitar acidentes. Como tirar areia dos olhos? O grão de areia que entra em contato com os olhos pode ser retirado com soro fisiológico. O olho afetado deve ser lavado ou mergulhado em um recipiente limpo com o líquido. Caso opte por deixar a vista submersa, tente abrir e fechar os olhos para facilitar a saída do cisco. Com a correria do dia a dia, muitas vezes não percebemos e acabamos colocando a mão nos olhos sem higienizá-las anteriormente. Essa prática, muitas vezes, pode aumentar o risco de problemas na vista e deve ser evitada. Apesar de ser consenso que não se deve colocar a mão suja no olho, muita gente não sabe como lavar os olhos, irritados ou não. Assim como a higiene bucal ou do corpo, esse processo deve ser repetido diariamente e corretamente. Entretanto, há produtos específicos para a limpeza de cada região dos olhos. Caso as substâncias não sejam usadas de forma apropriada, o resultado pode ser inverso e a saúde ocular pode ser ainda mais prejudicada. Neste texto, reunimos informações de quais produtos você deve usar para cada indicação, esclarecemos alguns mitos em torno da higiene ocular e ressaltamos a sua importância, para você não se esquecer de como limpar o olho corretamente nunca mais. Veja mais: Mitos e verdade sobre a saúde dos olhos Água sim, mas só na parte de fora Muitas pessoas não realizam a higienização das pálpebras, o que pode ocasionar o entupimento das glândulas lacrimais por partículas como as da maquiagem. Quando não sabemos como lavar os olhos em sua região externa, aumentamos o risco de infecções. Para esse processo de limpeza externa, a água geralmente é o mais indicado. A lavagem interna com água é indicada somente em caso de exposição a agentes tóxicos, como desinfetante ou tinta. Nesses casos, procure um médico logo em seguida. É importante ressaltar que, segundo as recomendações de especialistas, o ideal durante as higienizações – principalmente a interna – é que a água seja mineral, filtrada ou fervida, apesar de ser comumente usada a da torneira. Soluções de limpeza ocular e xampu neutro também É imprescindível realizar a higienização externa dos olhos para remover a oleosidade em excesso do local, que pode levar à inflamação e ao aumento de bactérias na região, causando alterações como o terçol e a ceratoconjuntivite sicca (olho seco). Ao lavar cílios e pálpebras, recomenda-se apenas o uso de soluções próprias para a limpeza ocular, ou xampu neutro ou infantil, pois esses produtos são menos agressivos. Nunca use vinagre ou limão, pois ambos são ácidos e podem fazer mal aos olhos. Evite água boricada Apesar de ser muito enraizada a ideia de que água boricada é recomendada para a limpeza dos olhos, ela não deve ser usada. Essa substância contém ácido bórico em sua composição e pode causar queimaduras ou alergias. É comum o uso de água boricada para o tratamento de conjuntivite, mas a sugestão dos médicos é que ela seja evitada. Ela também pode ser contaminada por micro-organismos prejudiciais à saúde, pois não se trata de uma substância estéril. Secreções em excesso Se você produz aquela secreção branca ou amarelada nos cantos dos olhos em excesso (a famosa remela), é provável que seja necessária uma higienização mais frequente e correta dos olhos, principalmente antes de dormir e ao acordar. Para lavar o olho com muitas secreções, molhe uma gaze com soro fisiológico armazenado previamente em geladeira e passe no sentido do canto do olho para fora. Não se esqueça de usar uma gaze para cada olho, para evitar contaminações. O mesmo processo deve ser realizado após uma cirurgia ocular. Alguns médicos recomendam o uso de xampu neutro depois da cirurgia de catarata, mas há profissionais que julgam não haver necessidade. Cuidado com o soro fisiológico O soro fisiológico pode se parecer mais com a lágrima e causar uma impressão de que não tem problema aplicá-lo nos olhos, mas ele pode ser danoso à mucosa ocular e à córnea. Além disso, depois de aberto, o frasco de soro é facilmente contaminável, o que pode favorecer a multiplicação de micro-organismos. Um deles é a Acanthamoeba, também encontrada na água da torneira. Trata-se de um dos protozoários mais comuns encontrados em todos os ambientes, que pode causar inflamações como a ceratite, que aflige a córnea e pode causar problemas de visão. O soro também não deve ser usado para higienizar lentes de contato. Recomenda-se o uso de soluções específicas para esse propósito; aquelas que contêm agentes antibacterianos na fórmula. Leia agora sobre os 7 hábitos que fazem mal à vista e que você deve evitar Colírios e suas indicações Há quem encare colírio como todos iguais e use apenas um tipo para todos os propósitos, sejam eles limpar, lubrificar, ajudar no tratamento de infecções, vermelhidão ou ardor. Entretanto, em casos nos quais a pessoa fica muito exposta a ambientes muito secos e precisa de lubrificação ocular, são recomendadas as chamadas lágrimas artificiais, isto é, os colírios hidratantes. Mesmo assim, usá-los sem necessidade pode tornar os olhos viciados, causando a necessidade do uso de substâncias ainda mais fortes com o passar do tempo. O mesmo pode acontecer com os colírios vasoconstritores, aqueles que clareiam os olhos. Se usados em frequência demasiada, podem esconder doenças mais sérias que têm como sintomas a vermelhidão ou as veias dilatadas nos olhos. Além desses dois tipos mais comuns comercializados sem a necessidade de prescrição médica nas farmácias, há ainda os colírios que contêm analgésicos, anti-inflamatórios, antialérgicos ou antibióticos. Essas variações devem ser usadas especificamente em cenários nos quais são indicadas por um médico oftalmologista. Seu uso indiscriminado pode causar problemas graves, como o glaucoma ou a catarata. Agora que você já sabe como lavar os olhos corretamente, lembre-se de ter cuidado ao pôr a mão nos olhos e ao manusear lentes de contato. Outra dica legal é evitar compartilhar objetos de uso pessoal, como lenços e toalhas de rosto. Em caso de qualquer alteração nos olhos ou na vista, não deixe de consultar um oftalmologista o mais rápido possível. Visite o seu médico especialista frequentemente na Clínica Oftalmológica no Rio de Janeiro