

Silmän punoitus

Silmän punoitus on yleinen oire, jonka taustalla voi olla useita eri syitä. Punoitus johtuu verisuonien laajentumisesta tai verenvuodosta. Selkeän syyn aiheuttamaa silmän punoitusta voi hoitaa kotona.

Yleistä

Silmän punoitus ilman ärsytystä on useimmiten seurausta silmien kuivumisesta, valvomisesta, pitkään jatkuneesta lähityöskentelystä kuten lukemisesta tai näyttöpäätetyöstä tai alkoholin käytöstä. Punoitus voi johtua myös viruksen tai bakteerin aiheuttamasta sidekalvontulehduksesta, silmään joutuneesta roskasta, allergiasta, kemiallisesta ärsytyksestä tai ultravioletivalosta.

Toisenlainen punoitus liittyy silmän sidekalvon alaiseen verenvuotoon eli sugillaatioon. Sugillaatioissa sidekalvon alla on verenpurkauma, joka peittää valkoisena näkyvän kovakalvon. Silmän valkuaisen alue on silloin voimakkaasti punainen joko kokonaan tai osittain. Sugillaatio voi syntyä itsestään tai se voi olla seurausta ponnistelusta, silmän hieromisesta tai vähäisestä vammasta. Voimakas silmään osunut isku voi aiheuttaa sugillaation lisäksi syvempiä silmän vaurioita. Joissain tapauksissa silmän punoitus voi olla merkki alkavasta silmäsairaudesta.

Oireet

Silmän sidekalvontulehduksen oireita ovat silmän kirvely, rähmiminen, kutina, vetistely ja roskan tunne. Sugillaatioon voi liittyä roskan tunnetta, mutta ei yleensä varsinaista kipua. Silmän sairauksista johtuvan punoituksen yhteydessä voi esiintyä näkökyvyn heikentymistä tai valonarkuutta ja silmänpaineen äkillinen kohoaminen vamman tai sairauden seurauksena aiheuttaa usein punoituksen lisäksi voimakkaampaa kipua.

Itsehoito

Paikallisen ärsytystekijän kuten tietokonetyöskentelyn, valvomisen tai alkoholin käytön aiheuttamaa silmän punoitusta voi hoitaa apteekista ilman reseptiä saatavilla verisuonia supistavilla silmätipoilta pakkauksen ohjeen mukaan. Kuivasilmäisyyden hoitamiseen on olemassa siihen erikseen sopivia tuotteita. Myös allergisten silmäoireiden hoitoon on olemassa ilman reseptiä saatavia antihistamiinitippoja. Apteekin henkilökunta auttaa tarvittaessa oikean tuotteen valinnassa. Sugillaatio, joka on syntynyt ilman erityistä iskua tai vammaa, paranee itsestään muutamassa viikossa.

Milloin yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen?

Terveydenhuollon ammattilaiseen on syytä olla yhteydessä, jos

- punoittavan silmän näkö heikkenee tai siinä on kipua.
- oireet viittaavat viruksen tai bakteerin aiheuttamaan sidekalvontulehdukseen.
- silmään on joutunut roska tai syövyttävää kemikaalia.
- valvomisesta, ärsytyksestä tai alkoholin käytöstä johtuva punoitus ei parane itsehoidolla.

Aiheeseen liittyvää

- Silmäsairaudet talo
- Punainen silmä (Terveyskirjasto)
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00320

Yhteistyössä mukana:

DUODECIM
TERVEYSKIRJASTO

Versio 2.0 12.2.2021