



Augenverletzungen: Da hilft

Manche Augenverletzung scheint auf den ersten Blick harmlos zu sein. Doch ist es besser, gleich einen Augenarzt aufzusuchen. Manchmal treten Spätfolgen einer unbehandelten Verletzung erst nach Monaten oder Jahren auf.

von Annegret Czernotta*

Oftmals geht es blitzschnell: Beim Spielen ritzt der Fingernagel des Enkelkinds die Hornhaut des Auges auf; beim Pflanzengiessen verletzt ein Palmblatt die Hornhaut oder ein Metallsplitter gelangt beim Bohren ins Auge. Die Ursachen sind immer die gleichen: Man verhielt sich einen Moment unachtsam oder hatte beim Arbeiten die Schutzbrille zur Seite gelegt.

Bewusstsein für Gefahren steigt

Gut ein Drittel aller Augenunfälle in der Freizeit passieren im Haushalt. Der Grossteil jedoch am Arbeitsplatz. «Dort ereignen sich die schweren Augenunfälle wie beispielsweise Verätzungen durch Betonarbeiten», weiss Alfons Fässler. Der Suva-Augenarzt beobachtet allerdings einen positiven Trend: «Das Bewusstsein für Gefahren ist gestiegen und die chirurgischen Möglichkeiten sind besser geworden.» So sei durch Aufklärungsarbeit der Suva das Tragen einer Schutzbrille in den Betrieben selbstverständlich geworden. Und bei Arbeiten mit chemischen Produkten hat heute jeder Betrieb eine Spülmöglichkeit. «Wirklich schwere Augenunfälle mit Sehverlust sind deshalb eine Seltenheit geworden», sagt Alfons Fässler.

Nicht alle Verletzungen sind schmerzhaft

Trotzdem müsse immer wieder das Bewusstsein für die Gefahr bei Augenverletzungen in Freizeit und Beruf geschärft werden, macht Alfons Fässler deutlich: «Auch wenn Verletzungen auf den ers-

ten Blick harmlos erscheinen, ist es besser, gleich einen Augenarzt aufzusuchen.» Nicht selten führt sonst eine vermeintlich harmlose Verletzung zu einer Sehverschlechterung oder im schlimmsten Fall zur Erblindung. Beispielsweise können Metallsplitter im Auge rosten und die Netzhaut angreifen oder oberflächliche Fremdkörper wie Holzsplitter führen zu Infektionen. Bei Verätzungen verlaufen solche mit Laugen meist schwerer als Unfälle mit Säuren, weil Laugen tiefer ins Gewebe eindringen können. Mitunter treten Spätfolgen einer Verletzung erst nach Monaten oder Jahren auf. Bei Schlägen und anderen stumpfen Gewalteinwirkungen auf das Auge, beispielsweise beim Ballspiel oder bei einer Schneeballschlacht, kann es zu Verletzungen am Augapfel kommen. Diese sind von aussen nicht sichtbar, können aber nach Jahren zu einem grauen Star (Trübung der Linse) führen. Bei Verletzungen der Hornhaut durch scharfe Gegenstände reagieren allerdings die meisten Betroffenen sofort, bemerkt der Spezialist: «Schürfungen der Hornhaut schmerzen extrem stark, schon aus diesem Grund wollen die Patienten eine augenärztliche Behandlung.»

Infektionen vorbeugen

Der Augenarzt wird das Auge dann gründlich untersuchen und es entsprechend der Verletzungsursache und des Zustands behandeln. Dazu werden neben Augensalben auch Augentropfen mit Antibiotika eingesetzt, um Infektionen vorzubeugen. In manchen Fällen ist

Erste Hilfe bei Augenverletzungen

- Spülen Sie nach einem Unfall mit verätzenden Lösungen unverzüglich das Auge für mindestens 15 Minuten. Sie können Wasser, Milch oder sogar Limonade verwenden. Das Auge muss während der Spülung offen bleiben.
- Entfernen Sie oberflächliche Fremdkörper im Auge vorsichtig mit einem Taschentuch. Feststeckende Fremdkörper hingegen belassen und unverzüglich den Augenarzt aufsuchen.
- Nach Schürfverletzungen im Auge, beispielsweise von einer Pflanze, Auge abdecken und den Augenarzt aufsuchen. Schürfverletzungen im Auge sind sehr schmerzhaft!



ILLUSTRATION: WA-DESIGN

nur Aufmerksamkeit

es nötig, einen Verband anzulegen, um das Auge ruhigzustellen. Und bei einer Schürfung der Hornhaut wird der Augenarzt eine Verbandlinse einsetzen, um das Auge vor schmerzhaften Lidbewegungen zu schützen und Schmerzmittel verschreiben.

Um all dies zu vermeiden, rät der Suva-Augenarzt, eine Schutzbrille beim Hand-

werken oder beim Putzen mit Chemikalien zu tragen. Unabhängig davon, ob diese Arbeiten zu Hause oder im Beruf verrichtet werden. In allen anderen Fällen hilft nur Aufmerksamkeit.

*Annegret Czernotta ist freischaffende Journalistin. Sie lebt in Brüttsellen (ZH).

So schützen Sie Ihre Augen

- Tragen Sie bei Arbeiten mit Säuren, Laugen sowie bei Löt- und Schweissarbeiten eine Schutzbrille.
- Manchmal hilft nur Konzentration: Bleiben Sie aufmerksam, wenn Sie Ihre Pflanzen giessen. Die Blätter sind oft so scharf wie ein Messer.
- Tragen Sie Sonnenbrillen mit einem guten UV-Schutz. Das schützt vor UV-Schäden der Hornhaut und längerfristig auch vor Netzhautschäden.

Psychologie

Positives Selbstwertgefühl entwickeln

Schüchternheit, Prüfungsangst und Lampenfieber kennt fast jeder in Situationen, bei denen man durch andere beurteilt wird. Eine solche erhöhte Anspannung ist zwar unangenehm, wird aber meist nicht als Problem empfunden. Anders bei Menschen, die auch bei sozialen Begegnungen im Alltag intensive Ängste erleben. Im Mittelpunkt steht die Befürchtung, aufzufallen, sich zu blamieren, unangemessen zu wirken oder Fehler zu machen. Wenn für die Betroffenen dadurch ein hoher Leidensdruck entsteht und ihr Leben stark beeinträchtigt wird, spricht man von einer sozialen Phobie.

Dieser Ratgeber informiert Betroffene und Angehörige, wie soziale Ängste entstehen und welche tiefer liegenden Ursachen dahinterstecken können. Bei den Behandlungsmöglichkeiten wird die Methode der «kognitiven Verhaltenstherapie» hervorgehoben, deren Wirksamkeit, nach Angabe der Autoren, am besten belegt ist. Da die Eigeninitiative von Betroffenen angesprochen wird, bietet diese Methode Anregung zur Selbsthilfe. Mit Fallbeispielen und Übungen wird Schritt für Schritt erklärt, wie man das Gelesene im Alltag anwenden kann.

kd

FOTO: ZVG

«Ratgeber Soziale Phobie». Kathrin von Consbruch und Ulrich Stangier. Hogrefe-Verlag 2010, 83 Seiten, Fr. 16.90. ISBN 978-3-8017-2092-6