

Mondmasker geassocieerde droge ogen

Het dragen van mondmaskers is essentieel om het verspreiden van COVID-19 te helpen voorkomen maar kan tot symptomen van droge ogen leiden. Waarom komt dit voor en wat kun je er aan doen?

Oorzaak

1 De uitgedemde lucht wordt langs de bovenkant van het mondmasker afgevoerd en passeert dan het oogoppervlak.¹

2 Het verplaatsen van de lucht langs het oog veroorzaakt verdamping waardoor het oogoppervlak uitdroogt.

3 De ogen kunnen droog, zanderig, geïrriteerd, jeukend en waterig aanvoelen en daarbij roodheid vertonen.



Oplossing

1 Zorg voor een goed passend mondmasker en overweeg de bovenkant van het mondmasker vast te plakken indien langdurig gedragen.

2 Bevochtigende oogdruppels kunnen het gevoel van droge ogen verminderen. Vraag de oogzorgspecialist om advies.

3 Probeer de tijd die in ruimtes met air-conditioning doorgebracht wordt te beperken en neem regelmatig een kleine pauze bij het gebruik van beeldschermen.

Onthoud! Vermijd het aanraken van het gezicht en vooral het wrijven in de ogen met ongewassen handen.