

Ξηροφθαλμία που σχετίζεται με την χρήση μάσκας

Η χρήση μάσκας είναι απαραίτητη για τη μείωση της εξάπλωσης του COVID-19, αλλά ενδέχεται να οδηγήσει σε συμπτώματα ξηροφθαλμίας. Γιατί συμβαίνει αυτό και τι μπορείτε να κάνετε;

Αιτία



1 Ο αέρας που εκπνέεται διοχετεύεται προς τα πάνω, έξω από πάνω μέρος της μάσκας προσώπου και πάνω από την επιφάνεια του ματιού.¹



2 Η κίνηση του αέρα πάνω από τα μάτια προκαλεί την εξάτμιση των δακρύων, αφήνοντας την επιφάνεια του ματιού στεγνή.



3 Η αίσθηση στα μάτια μπορεί να είναι ξηρότητα, αίσθημα άμμου ερεθισμός, κνησμός, δακρύρροια και να φαίνονται κόκκινα.



Λύση



1 Βεβαιωθείτε ότι η μάσκα σας ταιριάζει καλά και εξετάστε το ενδεχόμενο να πατήσετε το πάνω άκρο της μάσκας για μεγαλύτερη διάρκεια ζωής της μάσκας.



2 Οι λιπαντικές οφθαλμικές σταγόνες μπορούν να βοηθήσουν στην ανακούφιση της ξηροφθαλμίας. Συμβουλευτείτε το γιατρό, φαρμακοποιό ή επαγγελματία οπτικό σας, για να σας συστήσει το κατάλληλο προϊόν.



3 Περιορίστε, όσο είναι δυνατόν, τον χρόνο που περνάτε σε κλιματιζόμενα περιβάλλοντα και κάντε τακτικά διαλείμματα από την χρήση ψηφιακών συσκευών.

Υπενθύμιση! Αποφύγετε να αγγίζετε το πρόσωπό σας και να τρίβετε τα μάτια σας με άπλυτα χέρια.