

Синдром сухого ока, викликаний використанням масок

Використання масок необхідне для зменшення поширення COVID-19, проте може призвести до появи симптомів сухого ока.

Чому це відбувається і як цьому зарадити?

Причина

1 Повітря, яке ми видихаємо, спрямовується вгору і виходить через верхню частину маски для обличчя над поверхнею очей.¹

2 Рух повітря над очима зумовлює випаровування сльози, що призводить до сухості їх поверхні.

3 З'являється відчуття сухості та наявності стороннього тіла, подразнення, свербіж, сльозотеча і почервоніння очей.



Рішення

1 Запевніться, що Ваша маска добре сидить на обличчі та зафіксуйте верхній її край для тривалого використання.

2 Сльозозамінники можуть допомогти полегшити відчуття сухості очей. Проконсультуйтеся зі своїм лікарем-офтальмологом щодо їх рекомендації.

3 По можливості обмежуйте час перебування в кондиціонованих приміщеннях та робіть регулярні перерви під час роботи з цифровими пристроями.

Пам'ятайте! Не торкайтеся обличчя та не тріть очі немитими руками.