

Rúškom spôsobené suché oko

Používanie ochranných rúšok je nevyhnutné na ochranu pred šírením nákazy COVID-19. Tieto rúška ale môžu viesť k vyššiemu výskytu syndrómu suchého oka. Prečo existuje táto spojitosť a čo s tým môžete urobiť?

Príčina

- 1 Vydychovaný vzduch je smerovaný nahor, okolo rúška a na očný povrch.¹
- 2 Prúdenie vzduchu cez očný povrch zvyšuje odparovanie slz, čo vedie k suchým očiam.
- 3 Oči tak môžu byť suché, podráždené, slziace a začervenané.



Riešenie

- 1 Uistite sa, že Vám rúško dobre sedí a v prípade dlhodobého používania zvážte prilepenie jeho horného okraja páskou.
- 2 Zvlhčujúce očné kvapky môžu pomôcť s úľavou od pocitu suchých očí. Poradte sa so svojim očným špecialistom o výbere vhodných kvapiek priamo pre vás.
- 3 Obmedzte váš čas v klimatizovanom prostredí a robte si pravidelné prestávky, pokiaľ používate digitálne zariadenie.

Pamätajte! Vyvarujte sa dotýkaniu tváre a šúchaniu očí neumytými rukami.