

อาการตาแห้งที่เกิดขึ้นจากการสวมใส่หน้ากากอนามัย

การสวมใส่หน้ากากเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยลดการแพร่กระจายของเชื้อไวรัส COVID-19 แต่สามารถทำให้เกิดอาการตาแห้งได้
อาการตาแห้งนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร? และคุณมีวิธีรับมืออย่างไร?

สาเหตุ

- 1 ในขณะที่เราหายใจออก ลมหายใจสามารถเล็ดลอดออกทางช่องด้านบนระหว่างใบหน้ากับหน้ากากได้ ทำให้ดวงตาของเราสัมผัสกับอากาศที่ออกมาทางช่องดังกล่าวโดยตรง
- 2 อากาศที่ลอดออกมานั้น เมื่อสัมผัสดวงตา จะทำให้น้ำตาเกิดการระเหยและทำให้ผิวตาแห้ง
- 3 อาจรู้สึกระคายเคืองตาเหมือนมีเศษผงอยู่ในตา รู้สึกคันตา ตาแห้ง น้ำตาไหล และตาแดงได้



การแก้ไขปัญหา

- 1 สวมหน้ากากอนามัยให้กระชับ กดเบาๆ ให้ด้านบนของหน้ากากอนามัยแนบกับใบหน้าให้มากที่สุด เพื่อลดช่องว่างระหว่างใบหน้ากับหน้ากาก
- 2 การใช้ยาตาเทียมอาจช่วยบรรเทาอาการตาแห้งที่เกิดขึ้นได้ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านดวงตา เพื่อรับคำแนะนำเพิ่มเติม
- 3 ปรับพฤติกรรมการใช้สายตาให้เหมาะสม โดยการพักสายตาจากการใช้สมาร์ทโฟน และคอมพิวเตอร์ รวมถึงการอยู่ในที่ที่มีสภาพอากาศที่ส่งผลต่ออาการตาแห้งได้ง่ายให้น้อยลง โดยเฉพาะในห้องแอร์

ข้อควรระวัง! ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ
หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้าและขยี้ตาขณะที่ยังไม่ได้ล้างมือ