

POGOSTO NOŠENJE MASKE

LAHKO POVZROČI SINDROM SUHIH OČI

ZARADI PANDEMIJE COVIDA-19 SMO SE VSI LJUDJE PO SVETU SOOČILI Z NOVO »NORMALNOSTJO«, NOŠENJEM OBRAZNE MASKE, KI PREKRIVA USTA IN NOS, V RAZLIČNIH OBLIKAH IN MATERIALIH, POGOSTEJŠIM RAZKUŽEVANJEM ROK, DRŽANJEM FIZIČNE RAZDALJE ... OBRAZNE MASKE NOSIMO POGOSTEJE IN PRAKTIČNO POVSOD, TAKO ZDRAVSTVENI DELAVCI KOT TUDI VSI LJUDJE NA JAVNIH MESTIH.



Piše: Marija Ana Schwarzbart
Pfeifer, specialistka oftalmologinja,
kirurginja, Očesni kirurški center
Pfeifer

Zaradi dolgotrajnega nošenja obrazne maske se zato pojavlja veliko vprašanj, kot je na primer, ali to lahko povzroča določene nezaželene stranske učinke.

Ker so očesni zdravniki širom po svetu opazili porast pojavnosti suhega očesa in težav, povezanih s suhim očesom, so začeli raziskovati, ali je morda s tem povezana tudi pogostejša in dolgotrajnejša uporaba obrazne maske.

Sedaj je že jasno, da se covid-19 lahko prenaša tudi preko solz okuženih oseb, da imajo okužene osebe lahko



BIGSTOCK

tudi različne očesne simptome, kot so konjunktivitis, keratitis, episkleritis in druge.

Suho oko je v današnji populaciji zaradi načina življenja že tako velik problem. Ali lahko nošnja obrazne maske poslabša stanje suhega očesa in znosno stanje suhosti očesa privede čez rob znosnosti? Očesni zdravniki so opravili več študij, s katerimi so skušali ugotoviti, ali je to res. Pomagali so si z vprašalnikom OSD (Ocular Surface Disease Index).

Prišli so do zanimivih zaključkov. Pri pacientih, ki so nosili obrazno masko več kot šest ur na dan, so se simptomi suhega očesa bolj izrazili kot pri tistih, ki so obrazno masko nosili krajši čas. Poslabšanje stanja pa je bilo očitnejše pri pacientih, ki so že pred tem zdravili simptomne suhega očesa. Najizraziteje so bile težave prisotne pri ženskah z že znano diagnozo suhega očesa in pri nošenju maske več kot šest ur na dan. Skupek simptomov so poimenovali sindrom MADE (Mask-Associated Dry Eye).

Pravilna uporaba obrazne maske pa vse te težave lahko hitro reši. Pri nepravilnem nošenju obrazne maske se

izdihani zrak lahko kot blag vetrič stalno pomika proti očem in s tem pospešuje izhlapevanje solz iz očesne površine, kar povzroči spremembo v solznem filmu in pojav simptomov suhega očesa.

PRI PACIENTIH, KI SO NOSILI OBRAZNO MASKO VEČ KOT ŠEST UR NA DAN, SO SE SIMPTOMI SUHEGA OČESA BOLJ IZRAZILI KOT PRI TISTIH, KI SO OBRAZNO MASKO NOSILI KRAJŠI ČAS.

POSLABŠANJE ZNAKOV SUHEGA OČESA ZARADI NOŠENJA OBRAZNE MASKE ENOSTAVNO PREPREČIMO

1. Obrazno masko nosimo dobro prilagajajoče na nosni koren, posebej če nosimo očala, kontaktne leče ali sončna očala.
2. Uporabljajmo masko, ki ima vgrajeno kovinsko oporo pri nosu, s pomočjo katere si lahko vsak obliko pri nosu prilagodi svojemu obrazu.
3. Masko lahko tudi prilepimo na kožo na vrhu nosnega korena, da se izdihani zrak ne more dvigovati

- navzgor proti očem, s samolepilnim trakom (mikropor), ki ga lahko kupite v lekarni.
4. Na masko si zgoraj lahko prilepimo košček pene v obliki traka (te se lahko kupi v različnih farmacevtskih trgovinah in ponekod tudi v živilskih trgovinah), ki nam pri nosu naredi prepreko, saj masko mehko prilega k obrazu.
 5. Pazite, da obrazne maske ne nosite previsoko, tako da ovira utripanje vek, saj s tem oviramo solzni film, da se enakomerno razporedi po očesu.
 6. Skrbite, da je v prostoru dovolj vlage, da ni ventilatorjev in grelcev zraka, ki pihajo topel zrak.
 7. Še vedno pazite, da dovolj utripate z vekami. Posebej bodite na to pozorni, če delate na ekranih, in se držite pravila 20 2 20 (20 minuti gledanja v ekran, 2 sekundi pogleda v daljavo, nato lahko zopet 20 minut gledate v ekran), vmes pa večkrat prisiljeno utripajte, da se popravi solzni film.

8. Če imate že znane težave s suhim očesom, pazite, da pojedete dovolj omega maščobnih kislin, kuhate na oljčnem olju in ga jeste ter v zadostni količini jemljete vitamin D.

ALI SINDROM MADE TOREJ RES PREDSTAVLJA PROBLEM

Posebej ljudje z že znanimi težavami zaradi suhega očesa in tisti, ki obrazno masko nosijo več kot šest ur, bodite pozorni na pravilno nošenje obrazne maske, saj le tako lahko preprečite nastanek ali poslabšanje suhega očesa. Težave zaradi suhega očesa v povezavi z nošenjem obrazne maske so torej rešljive na razmeroma zelo enostaven način. Ostaja pa težava s suhim očesom, ki je enaka, kot je bila že pred nošenjem obraznih mask, terapija je tako zahtevna in dolgotrajna in nujno potrebuje nasvet in predpis terapije oftalmologa. Samo poslabšanje stanja suhega očesa zaradi nošenja obrazne maske pa je rešljivo s pravilno uporabo obrazne maske.



O SUHEM OČESU

Ali imate tudi vi pogosto pekoče, rdeče oči, občasno zamegljen vid, srbež oči, občasno prekomerno solzenje, občutek peska ali tujka v očesu, oteženo branje zaradi zameglitve slike ali pekočih oči? Mogoče imate suhe oči. Suho oko je težava, s katero se srečuje vse več ljudi, posebno po 40. letu starosti in v povezavi z različnimi očesnimi operacijami. Predvsem po operaciji korekcije dioptrije z laserjem Excimer po metodi LASIK ali operaciji sive mreže je suho oko prisotno pogosteje kot sicer. Tudi pri ženskah v predmenopavznem in menopavznem obdobju ter ženskah in moških v zrelih letih z izrazitim blefaritisom (disfunkcije Meibomovih žlez ali MGD).