5 Σεπτεμβρίου 2020

Κορωνοϊός: Ένας άγνωστος κίνδυνος από τις μάσκες – Πώς να προφυλαχθείτε

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Όταν οι προστατευτικές μάσκες χρησιμοποιούνται με λανθασμένο τρόπο επί ώρες, υπάρχει κίνδυνος να προκληθεί ξηροφθαλμία, προειδοποιούν οι ειδικοί. Πως θα καταλάβετε αν κινδυνεύετε. Τι να κάνετε αν ήδη αντιμετωπίζετε πρόβλημα με τα μάτια σας.



Man touching his face. Allergy Eyes Irritation and wearing Medical Mask . Coronavirus Prevention, Protection

Οι προστατευτικές μάσκες προσώπου είναι ένα από τα μέτρα που συνιστώνται για να αναχαιτιστεί η πανδημία που έχει προκαλέσει ο κορωνοϊός Covid-19. Ωστόσο η συνεχής χρήση τους επί ώρες μπορεί να έχει μία απρόσμενη συνέπεια: την ξηροφθαλμία.

Τη σχετική προειδοποίηση απευθύνουν επιστήμονες από Ευρώπη και ΗΠΑ. Ήδη από τα τέλη της άνοιξης είχαν αρχίσει να παρατηρούν πως, καθώς επεκτεινόταν η χρήση της μάσκας σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους, αυξάνονταν οι ασθενείς τους με ξηρά, επώδυνα μάτια. Σύντομα άρχισαν και οι δημοσιεύσεις σε ιατρικές επιθεωρήσεις. Τελικά, επινοήθηκε και ειδικός ιατρικός όρος για να περιγράψει την κατάσταση: προκαλούμενη από τη μάσκα οφθαλμική ξηρότητα (MADE, mask-associated dry eye).

«Από τότε που άρχισε η εκτενής χρήση των μασκών, οι οποίες είναι απαραίτητες για την προστασία μας από τον νέο κορωνοϊό, άρχισαν να αυξάνονται και τα κρούσματα ξηροφθαλμίας», λέει ο χειρουργός-οφθαλμίατρος Αναστάσιος-Ι. Κανελλόπουλος, καθηγητής Οφθαλμολογίας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης. «Πολλοί ασθενείς μας με προϋπάρχουσα ξηροφθαλμία αναφέρουν επιδείνωση των συμπτωμάτων τους. Επίσης, άνθρωποι που έως τώρα δεν είχαν πρόβλημα, νιώθουν ενοχλήματα στα μάτια και θολώνει η όρασή τους. Αυτό συμβαίνει κυρίως όταν διαβάζουν ή χρησιμοποιούν για ώρες ψηφιακές συσκευές, φορώντας τη μάσκα τους».

Που οφείλεται η ξηροφθαλμία από τις μάσκες
Οι πρώτες δημοσιεύσεις για την ξηροφθαλμία από τις μάσκες έγιναν τον Ιούνιο. Επιστήμονες από το Τμήμα Οφθαλμολογίας του Πανεπιστημίου Magna Graecia, στο Καταντζάρο της Ιταλίας, δημοσίευσαν μελέτη με 107 τυχαία επιλεγμένους φοιτητές της Ιατρικής Σχολής. Όπως έδειξε η μελέτη:

Οι 11 από αυτούς (ποσοστό 10,3%) ανέφεραν ότι από τότε που φορούν μάσκα έχουν ενοχλητικά συμπτώματα στα μάτια ή επιδεινώθηκαν αυτά που ήδη είχαν
Άλλοι 21 (το 19,6%) είπαν ότι καθημερινά χρειάζονται υποκατάστατα δακρύων (τεχνητά δάκρυα).
Οι ερευνητές, που δημοσίευσαν την μελέτη τους στην ιατρική επιθεώρηση Graefe’s Archive for Clinical & Experimental Ophthalmology, αποδίδουν το φαινόμενο σε δύο παράγοντες:

Στην μετατόπιση της μάσκας στη διάρκεια της χρήσης
Στο ότι δεν ταιριάζει πάντοτε σωστά στο πρόσωπο του χρήστη της
Και στις δύο περιπτώσεις η συνέπεια είναι να διαχέεται ο αέρας της εκπνοής προς τα μάτια. Αυτό προκαλεί γρήγορη εξάτμιση των δακρύων και αφήνει τα μάτια δίχως το φυσικό λιπαντικό τους.

Πρόσθετος κίνδυνος
Ανάλογες επισημάνσεις έκαναν πιο πρόσφατα ακόμα επιστήμονες από το Τμήμα Οφθαλμολογίας & Οπτικών Επιστημών του Οφθαλμολογικού Κέντρου John A. Moran στο Πανεπιστήμιο της Γιούτα. Στο σχετικό άρθρο τους, όμως, αναφέρουν πως η ξηροφθαλμία από τις μάσκες ενέχει έναν πρόσθετο κίνδυνο. Ο κίνδυνος αυτός είναι να αυξηθούν οι πιθανότητες μετάδοσης του κορωνοϊού μέσω των ματιών.

Η Αμερικανική Ακαδημία Οφθαλμολογίας (ΑΑΟ) ήδη από τον Φεβρουάριο είχε αναφέρει ότι μία πιθανή οδός μετάδοσης του κορωνοϊού είναι μέσω του βλεννογόνου των ματιών. Όταν αυτός είναι ξηρός, ερεθισμένος ή/και τον τρίψουμε

με μολυσμένα χέρια, μπορεί να μολυνθεί από τον κορωνοϊό ή οποιοδήποτε άλλο παθογόνο.

Επομένως, «ο έλεγχος της ξηρότητας και του ερεθισμού έχει μεγάλη σημασία για όσους χρησιμοποιούν παρατεταμένα τις μάσκες», γράφουν οι επιστήμονες της Γιούτα στην ιατρική επιθεώρηση Opthalmology and Therapy.

Οι αιτίες της ξηροφθαλμίας
«Η ξηροφθαλμία εκδηλώνεται με ενοχλήσεις στα μάτια (σαν να υπάρχει σκουπιδάκι), έντονο κοκκίνισμα και θόλωμα της όρασης», λέει ο κ. Κανελλόπουλος. «Οι πιθανές αιτίες της είναι πολλές. Άλλες από αυτές σχετίζονται με τα μάτια καθαυτά και άλλες με συστηματικά νοσήματα, την ηλικία, το φύλο, τη λήψη φαρμάκων και τον τρόπο ζωής».

Όπως εξηγεί, υπάρχουν πολλοί παράγοντες του τρόπου ζωής που την ευνοούν, όπως:

Η υπερβολική χρήση ψηφιακών συσκευών (λάπτοπ, smartphones κ.λπ.)
Η φτωχή ποιότητα του αέρα στους εσωτερικούς χώρους
Η ρύπανση του αέρα
Οι συνθήκες που οδηγούν σε γρήγορη εξάτμιση των δακρύων. Αυτό μπορεί να συμβεί λ.χ., με τον δυνατό κλιματισμό στον χώρο ή όταν κάθεται κάποιος στην ροή ενός ανεμιστήρα
«Σε αυτούς τους παράγοντες φαίνεται πως πρέπει να προστεθούν και οι μάσκες προσώπου», λέει ο κ. Κανελλόπουλος. «Αυτό ως φαίνεται ισχύει πρωτίστως όταν δεν τοποθετούνται σωστά και αφήνουν τα μάτια εκτεθειμένα στην αναπνοή μας».

Όταν θολώνουν τα γυαλιά…
Πόσο πιθανό είναι όμως να συμβεί αυτό; Την απάντηση έχουν όσοι φορούν γυαλιά. Οι χρήστες γυαλιών (διορθωτικών ή ηλίου) τα βλέπουν συχνά να θολώνουν όταν αναπνέουν στη μάσκα τους. Αυτό σημαίνει πως η εκπνοή τους διαχέεται προς τα πάνω και στεγνώνει τη δακρυϊκή στοιβάδα στα μάτια τους.

Έτσι λοιπόν, όταν χρησιμοποιούμε μάσκες για πολλές ώρες, η επαναλαμβανόμενη εξάτμιση των δακρύων μπορεί να οδηγήσει σε ξηρά σημεία στην επιφάνεια του οφθαλμού.

Ανάλογος κίνδυνος, όμως, υπάρχει και όταν η μάσκα τοποθετείται πολύ ψηλά προς τα μάτια, με συνέπεια να εμποδίζει το βλεφάρισμα. «Το ατελές βλεφάρισμα μπορεί να προκαλέσει αστάθεια στη δακρυϊκή στοιβάδα», εξηγεί ο κ. Κανελλόπουλος.

Ποιοι κινδυνεύουν

Παρότι τα επιστημονικά δεδομένα είναι ακόμα ελλιπή, οι επιστήμονες εκτιμούν ότι κάποιες πληθυσμιακές ομάδες θα μπορούσαν να είναι πιο ευάλωτες στην ξηροφθαλμία από τις μάσκες. Τέτοιες ομάδες είναι, π.χ.:

Οι ηλικιωμένοι. Παρουσιάζουν εκ φύσεως μειωμένη παραγωγή δακρύων.
Οι χρήστες φακών επαφής. Ο φακός μπορεί να διαταράξει το δακρυϊκό στρώμα, αυξάνοντας τον κίνδυνο ξηροφθαλμίας αν η μάσκα εξωθεί τον αέρα προς τα μάτια
Όσοι εργάζονται ή διαβάζουν με τις ώρες σε ψηφιακές συσκευές φορώντας μάσκες. Αυτή είναι μία αυξανόμενη τάση κατά την πανδημία.
Η αντιμετώπιση
Ευτυχώς, με μερικά απλά μέτρα μπορεί να αντιμετωπιστεί το όλο πρόβλημα, τονίζει ο Δρ. Κανελλόπουλος, ο οποίος συνιστά τα εξής:

Απευθυνθείτε σε έναν οφθαλμίατρο για αξιολόγηση, ώστε να επιβεβαιωθεί η ξηροφθαλμία και η αιτία της.
Βεβαιωθείτε ότι φοράτε σωστά τις μάσκες, ιδίως εάν φοράτε και γυαλιά (διορθωτικά ή ηλίου). Όταν οι μάσκες είναι σωστά τοποθετημένες, τα γυαλιά δεν θολώνουν.
Βεβαιωθείτε ότι η μάσκα σας δεν παρεμποδίζει το βλεφάρισμα
Χρησιμοποιήστε τεχνητά δάκρυα για να καταπραΰνετε τα συμπτώματά σας. Ο οφθαλμίατρος μπορεί να σας συστήσει τα κατάλληλα για εσάς, αναλόγως με το ιατρικό ιστορικό σας
Περιορίστε όσο είναι δυνατόν την παραμονή σε κλιματιζόμενο ή με συνεχή ροή αέρα χώρο, όταν φοράτε μάσκες.
Να κάνετε τακτικά διαλείμματα κατά τη χρήση ψηφιακών συσκευών.
Σε κάθε περίπτωση, αυτό που δεν πρέπει να κάνουν οι πάσχοντες είναι να πετάξουν τις μάσκες. «Οι μάσκες αποτελούν προς το παρόν ένα από τα κύρια μέτρα προστασίας εναντίον του κορωνοϊού. Ήρθαν απότομα στη ζωή μας και φαίνεται πως θα μείνουν για αρκετό καιρό», τονίζει ο καθηγητής. «Πρέπει λοιπόν να τις φοράμε, τηρώντας ταυτοχρόνως και τα άλλα μέτρα προστασίας. Όσο για την ξηροφθαλμία, αυτή ευτυχώς μπορεί στις περισσότερες περιπτώσεις να αντιμετωπιστεί».

Πηγή: iatropedia.gr