

Ξηροφθαλμία & χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή στην COVID-19 εποχή

Η τηλε-εργασία και η τηλε-εκπαίδευση που μπήκαν ξαφνικά στη ζωή μας, μάς καθηλώνουν για πολλές ώρες την ημέρα μπροστά στην οθόνη ενός ηλεκτρονικού υπολογιστή. Την ίδια ώρα, η επικοινωνία με φίλους, η παρακολούθηση θεαμάτων, όλα γίνονται πλέον ψηφιακά. Αυτό δεν είναι χωρίς επιπτώσεις για τα μάτια μας, που ολοένα και συχνότερα εμφανίζουν ξηροφθαλμία.



ΜΑΣΕΛΟΣ ΣΤΕΛΙΟΣ

Ιατρείο Οφθαλμικών Φλεγμονών
Χειρουργός Οφθαλμίατρος

Τι είναι η ξηροφθαλμία;

Ο ρόλος των δακρύων που παράγουν τα μάτια μας είναι πολύπλευρος: α. περιέχουν όλα τα απαραίτητα συστατικά για την προστασία από μολύνσεις, β. περιέχουν θρεπτικά συστατικά και οξυγόνο για τη διατήρηση της υγείας του Κερατοειδούς και γ. λειτουργούν σαν λιπαντικό μεταξύ των βλεφάρων και του Κερατοειδούς, ώστε οι δύο επιφάνειες να μην τρίβονται μεταξύ τους. Η φυσιολογική ποιότητα και ποσότητα των δα-

κρύων είναι απαραίτητος παράγοντας για τη διατήρηση της καλής όρασης.

Η έλλειψη αυτή, των φυσικών μας δακρύων, ονομάζεται ξηροφθαλμία. Η ξηροφθαλμία μπορεί να έχει σαν αιτία τη μειωμένη παραγωγή των δακρύων ή την αυξημένη εξάτμιση των δακρύων ή και, σε μερικές περιπτώσεις, τον συνδυασμό και των δύο καταστάσεων. Η ξηροφθαλμία είναι μια πολυπαράγοντική νόσος. Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως ο αέρας, η χρή-

THEALOZ® DUO

TREHALOSE 3% | HYALURONIC ACID 0.15%



Προστατεύστε εσάς και τους γύρω σας, από τον COVID-19, με τη χρήση μάσκας



Προστατεύστε τα μάτια σας από την ξηροφθαλμία με το Thealoz® Duo

Η παρατεταμένη χρήση μάσκας μπορεί να προκαλέσει ξηροφθαλμία¹

- ✓ Χωρίς συντηρητικά
- ✓ Συμβατό με φακούς επαφής
- ✓ Κατάλληλο για όλους τους τύπους ξηροφθαλμίας



1. M. Moshirfar et al. Face Mask-Associated Ocular Irritation and Dryness. Ophthalmol Ther (2020) 9:397–400

ση κλιματιστικών, η χρήση φακών επαφής (από το πρωί μέχρι το βράδυ), το διάβασμα, ο καπνός του τσιγάρου και η παρατεταμένη χρήση ηλεκτρονικών μέσων (υπολογιστές, κινητά, tablets), αποτελούν την κύρια αιτία της πρόκλησης ξηροφθαλμίας.

Συμπτώματα

Τα συμπτώματα της ξηροφθαλμίας είναι το τσούξιμο των ματιών, το κάψιμο, η αίσθηση ξένου σώματος στο ανοιγοκλείσιμο των βλεφάρων, η ερυθρότητα και η κακή ποιότητα όρασης.

Ξηροφθαλμία στην digital εποχή

Η ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας και του διαδικτύου έχουν καταστήσει τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, τα tablets και τα smartphones απαραίτητα εργαλεία για κάθε άνθρωπο, ειδικότερα στη νέα καθημερινότητα που καλούμαστε να ανταποκριθούμε λόγω της πανδημίας.

Υπό φυσιολογικές συνθήκες, τα μάτια μας βλεφαρίζουν 12 φορές το λεπτό, κάτι που βοηθάει στην επαρκή έκκριση δακρύων και άρα στη σωστή εφύγρανση των ματιών. Όμως, όταν παρατηρούμε με προσήλωση την οθόνη ενός ηλεκτρονικού υπολογιστή, οι βλεφαρισμοί μειώνονται στο μισό, με αποτέλεσμα να μην ενυδατώνεται σωστά το μάτι και να προξενείται ξηροφθαλμία. Η κατάσταση αυτή της ξηροφθαλμίας, που προκαλείται από την χρήση ηλεκτρονικών μέσων, ονομάζεται Computer Vision Syndrome, πόσο μάλλον όταν ο χρήστης δουλεύει σε περιβάλλον που κλιματίζεται και επιπλέον φοράει μάσκα.

Χρήση μάσκας και ξηροφθαλμία

Η χρήση μάσκας χρησιμοποιείται παγκοσμίως ως ένα από τα μέτρα προφύλαξης από την μετάδοση του COVID-19, όμως καθη-



Όταν παρατηρούμε με προσήλωση την οθόνη ενός ηλεκτρονικού υπολογιστή, οι βλεφαρισμοί μειώνονται στο μισό, με αποτέλεσμα να μην ενυδατώνεται σωστά το μάτι και να προξενείται ξηροφθαλμία

μερινά αυξάνονται οι αναφορές για πρόκληση ξηροφθαλμίας σχετιζόμενης με τη χρήση μάσκας. Η μάσκα εμποδίζει την ποσότητα του εκπνεόμενου αέρα να ακολουθήσει ευθεία πορεία, αλλά ο αέρας αυτός πρέπει να εκτονωθεί προς άλλη κατεύθυνση. Η μάσκα ακουμπάει χαλαρά στην ράχη της μύτης, με αποτέλεσμα να αφήνει κενό διάστημα μεταξύ της μύτης και του μάγουλου. Μέσω αυτής της οδού ο εκπνεόμενος αέρας, αφού δεν μπορεί να ακολουθήσει ευθεία πορεία, ακολουθεί πορεία προς τα πάνω. Κατά την πορεία του έρχεται σε επαφή με την επιφάνεια του κερατοειδή, όπου δημιουργούνται συνθήκες αυξημένης εξάτμισης, οδηγώντας σε ξηρές περιοχές (σικτική επιθηλιοπάθεια), με αποτέλεσμα την αίσθηση ξένου σώματος ή άμμου στα μάτια. Αυτή η κατάσταση της ξηροφθαλμίας, που σχετίζεται με τη χρήση Μάσκας, ονομάζεται Mask associated Dry Eye (MADE).

Συμβουλές για καλύτερη διαχείριση της ξηροφθαλμίας

Απλές καθημερινές συνήθειες μπορούν να προστατέψουν τα μάτια σας.

- Συνειδητά προσπαθήστε να βλεφαρίζετε συχνότερα, ειδικά όταν κάθεστε μπροστά στον υπολογιστή. Προσαρμόστε τις ρυθμίσεις της οθόνης του υπολογιστή σας (φωτεινότητα, αντίθεση & μέγεθος κειμένου).

- Κάντε συχνά διαλείμματα από την χρήση των ψηφιακών μέσων.

- Ελαχιστοποιείτε το χρόνο παραμονής σε περιβάλλον με κλιματισμό, όπου είναι δυνατό.

- Αποφύγετε έκθεση σε συνθήκες σκόνης, καπνού και αέρα.

- Βεβαιωθείτε ότι η μάσκα εφαρμόζει καλά στο πρόσωπο σας. Εφαρμόστε καλά τα πάνω άκρα της μάσκας και πλύντε τα χέρια σας πριν αγγίξετε το πρόσωπο σας.

Τέλος, η θεραπεία της ξηροφθαλμίας περιλαμβάνει την τοπική χρήση οφθαλμικών σταγόνων, όπως είναι τα τεχνητά δάκρυα που δεν περιέχουν συντηρητικά. Το υαλουρονικό νάτριο θεωρείται ως το καλύτερο ενυδατικό συστατικό και σε συνδυασμό με παράγοντες, όπως η τρεχαλόζη, που προστατεύουν σε βάθος την επιφάνεια του ματιού, προσφέρουν ανακούφιση από τα συμπτώματα της ξηροφθαλμίας. Συμβουλευτείτε τον οφθαλμίατρο ή τον φαρμακοποιό σας. **Q**

* Moshirfar, M., West, W.B. & Marx, D.P. Face Mask-Associated Ocular Irritation and Dryness. *Ophthalmol Ther* 9, 397-400 (2020). <https://doi.org/10.1007/s40123-020-00282-6>