­­Warszawa, 03.12.2020

-Informacja prasowa-

**MADE[[1]](#footnote-1) czyli nowe wyzwanie dla oczu w czasie pandemii**

**W wyniku pandemii do niezbędnych atrybutów naszej codzienności dołączyły maski ochronne. Obserwacje naukowców sugerują[[2]](#footnote-2), że zmiana ta nie pozostaje bez wpływu na nasze oczy. Maseczki zmieniają warunki w bezpośrednim otoczeniu gałek ocznych i mogą prowadzić do przesuszenia ich powierzchni. Zjawisko to określono jako MADE – *mask-associated dry eye*. Ekspert radzi, jak w prosty sposób można pozbyć się tego problemu.**

**Zmieniony przepływ powietrza**

Maska ochronna powinna być wykonana z odpowiednio gęstego materiału, by skutecznie hamować wydychane powietrze. Jeśli w takim wypadku jej górna część nie przylega ściśle do twarzy, to powstają szczeliny, którymi powietrze dość silnym strumieniem wydostaje się ku górze. Osoby noszące okulary mogą się o tym przekonać „naocznie”, na podstawie zaparowanych soczewek.

To jednak niejedyna konsekwencja. Strumień powietrza opływa bowiem gałkę oczną i przyspiesza proces parowania filmu łzowego, który znajduje się na jej powierzchni. Gruczoły łzowe mogą wtedy nie nadążyć z nawilżaniem, co prowadzi do zaczerwienienia, uczucia suchości, szczypania lub swędzenia oczu. Amerykańscy lekarze zauważyli, że dolegliwości tego typu występują znacznie częściej, odkąd zaczęto powszechnie stosować maski ochronne. Zjawisko to określili jako *mask-associated dry eye*, w skrócie MADE.

*- Pandemia cały czas poszerza naszą wiedzę, czasem w zaskakujących obszarach. Dopiero dzięki powszechnemu stosowaniu masek ochronnych zaobserwowano, że zmieniają one najbliższe środowisko naszych oczu. Okazuje się więc, że zasady higienicznego korzystania z maseczek powinny obejmować także odpowiednią troskę o zdrowie oczu i ich właściwe zabezpieczenie* – podkreśla dr n. biol. Robert Grabowski, Dyrektor Medyczny Vision Express.

**Pomoc dla przesuszonych oczu**

Maseczki ochronne jako jeden z najważniejszych elementów walki z pandemią zapewne zostaną z nami na dłużej. Warto więc przyswoić sobie podstawowe informacje na ich temat. Powinny do nich należeć także sposoby radzenia sobie z MADE.

- *Zjawisko przesuszonej powierzchni gałki ocznej znamy ogólnie jako zespół suchego oka. Najskuteczniej poradzimy sobie z nim, eliminując przyczyny problemu. Jeśli jest nią niedopasowanie maski ochronnej, to powinniśmy zadbać o jej ściślejsze przyleganie, zwłaszcza w górnej części. Kiedy zaś dojdzie do podrażnienia oczu i poczujemy pieczenie, szczypanie lub ból oczu, ulgę mogą przynieść specjalne krople nawilżające, tzw. sztuczne łzy, zwłaszcza te pozbawione środków konserwujących. Ich dobór warto wcześniej skonsultować ze specjalistą* – radzi dr Grabowski.

Problem może być powszechny, ponieważ objawy podrażnienia oczu były wśród Polaków częste już przed pandemią – co pokazały wyniki lutowego badania na zlecenie Vision Express. Wówczas co czwarty pytany wskazał, że często odczuwa suchość i podrażnienie oczu, a 18% ankietowanych uskarżało się na częste ich przekrwienie[[3]](#footnote-3).

**Kompleksowe działania dla zdrowia**

Czynniki wywołujące MADE stanowią wyzwanie, nawet jeśli nie prowadzą bezpośrednio do podrażnienia. Czas spędzany w masce jest podobnym obciążeniem dla oczu, jak częste mycie i dezynfekcja dłoni dla skóry. Skutki środków ochronnych warto więc niwelować kompleksową troską o stan zdrowia.

- *Nie powinniśmy absolutnie rezygnować z maseczek, opuszczać ich pod nos lub zastępować wyłącznie przyłbicami. Jednocześnie starajmy się ulżyć naszym oczom. Musimy nosić maseczki w przestrzeni publicznej, zatem będąc w domu zadbajmy o odpowiednie nawilżenie powietrza i częściej oderwijmy wzrok od komputera czy smartfona. Pamiętajmy także o „sztucznych łzach”, które mogą przynieść ulgę i poprawić komfort widzenia. Dzięki temu zmniejszymy obciążenie dla zdrowia naszych oczu* – uczula dr Robert Grabowski.

\*\*\*

**Vision Express** jest liderem branży optycznej w Polsce, zapewniającym profesjonalne usługi medyczne, wysokiej klasy okulary korekcyjne i przeciwsłoneczne oraz soczewki kontaktowe.

Sieć na polskim rynku działa od 1994 r. i liczy ponad 220 salonów w ponad 100 miastach. Jednocześnie marka jest częścią grupy GrandVision – globalnego lidera w branży optycznej prowadzącego ponad 7000 salonów ponad 40 krajach. Firmę wyróżnia kompleksowa oferta, łącząca profesjonalne badania wzroku, porady pod kątem doboru odpowiedniej korekcji oraz indywidualne dopasowanie okularów i soczewek kontaktowych. Bogaty wybór asortymentu w zgodzie z najnowszymi trendami dostępny jest również w sklepie online.

Misja Vision Express to kompleksowe dbanie o dobrą jakość widzenia i zdrowie oczu Polaków. Firma realizuje ją w swoich salonach oraz poprzez szereg działań przyczyniających się do wzrostu świadomości konsumentów.

Więcej informacji na [www.visionexpress.pl](http://www.visionexpress.pl/).

**Kontakt dla mediów:**

Walk PR, Wojciech Pietras

email: [wojciech.pietras@walk.pl](mailto:wojciech.pietras@walk.pl)

tel.: +48 572 728 597

1. Źródło: <https://www.optometry.org.au/patient_care_management/new-mask-associated-dry-eye-made-phenomenon-stems-from-covid-pandemic/> [dostęp: 4.11.2020]. [↑](#footnote-ref-1)
2. Źródło: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7362770/>, [dostęp: 4.11.2020]. [↑](#footnote-ref-2)
3. Badanie opinii publicznej zrealizowane dla Vision Express metodą CAWI przez IQS Sp. z o.o. w lutym 2020 r. na reprezentatywnej próbie 1600 Polaków. [↑](#footnote-ref-3)