

Koronavirüsten Korunmak İçin Göz Sağlığınıza Da Dikkat Edin



thi – Dünyayı olduğu gibi ülkemizi de etkisi altına alan koronavirüs, gözlerden de bulaşabiliyor. Ayrıca gözde ortaya çıkan kanlanma, çapaklanma, kızarıklık gibi bazı belirtiler koronavirüse işaret edebiliyor. Covid-19'un gözlerden bulaşmasını engellemek için kişisel hijyen büyük önem taşıyor. Memorial Şişli Hastanesi Göz Merkezi'nden Doç. Dr. Abdullah Özkaya koronavirüs ve göz sağlığı hakkında bilgi verdi.

Koruyucu gözlük önemli

Koronavirüs, nezle ve grip gibi mukozadan (dudak, ağız içi, burun içi, göz akı gibi dokular) bulaşan bir virüstür. Göz yüzeyi de mukozadan oluştuğu için koronavirüs için göz de bir bulaş yolu olabilmektedir. Dünyada son dönemde yapılan araştırmalarda, farklı sayılar verilmekle birlikte, koronavirüs hastalarının yüzde 1'inde konjonktivit yani pembe göz hastalığı oluşabildiğine dikkat çekilmektedir. Eller doğru biçimde temizlenmediğinde ağız, burun ve göze götürülürse koronavirüs bulaşma riski yüksek olabilmektedir. Bu sebeple sağlık çalışanlarının, marketlerde görev alanların, bankacıların yani insanlarla yoğun temasta olan kişilerin görev başındayken koruyucu gözlük, yüz siperliği ve maske kullanması gerekmektedir. Bir insan gün içerisinde binlerce kez ellerini yüzüne götürebilmektedir ve bu da virüslerin bulaşmasını kolaylaştırmaktadır.

Lens uygun kurallarla kullanılmalı

Koronavirüs döneminde en çok merak edilen konulardan biri de lens kullanımıdır. Lensler her zamanki gibi uygun kurallarla kullanılmalıdır. Lensi takmadan önce eller 20 saniye boyunca doğru biçimde yıkanmalıdır. Yıkanan eller tek kullanımlık kağıt havluyla iyice kurulmalıdır ve lensler o şekilde göze yerleştirilmelidir. Lens kullanım saatleri içerisinde eller ağız, burun, yüz ve göze değdirilmemelidir. Gözler ovuşturulmamalıdır. Lenslerin tatlı suyla teması engellenmelidir. Aynı şekilde lensler çıkarılırken eller yine 20 saniye boyunca doğru biçimde yıkanmalı; tek kullanımlık kağıt havlu ile iyice kurutulmalı ve lensler o şekilde çıkarılarak kutusuna konulmalıdır. Koronavirüs döneminde lens kullanırken numarasız gözlükler ya da yüz siperliği, koruyucu gözlük kullanılabilir. Bu süreçte normal bir gözlükle yüz siperliği kullanmak, kişiler açısından lenslere göre teknik olarak daha kolay olabilmektedir.

Gözlerdeki bu belirtileri önemseyin

“Koronavirüs konjonktivit belirtisi göstermez” söylemi doğru olmamakla birlikte az sayıda hasta bu belirtileri yaşayabilir. Bazı kişiler asemptomatik olabilir. Yani ateş, nefes darlığı, öksürük gibi bilinen belirtileri olmayan koronavirüslü kişilerde sadece konjonktivit belirtileri de görülebilmektedir. Bununla ilgili yapılan yeni klinik çalışmalar mevcuttur. Konjonktivit belirtileri şu şekilde sıralanabilir:

- Gözlerin kanlanması
- Çapaklanma
- Sulanma
- Kızarıklık
- Kaşıntı
- Gözlerde yanma ya da batma
- Kirpiklere yapışan iltihap
- Göz kapağında veya zar yapıda şişlik
- Alt göz kapağı içinde foliküller

Konjonktivitli ancak koronavirüs açısından asemptomatik hastalarda Covid-19 olup olmadığını ayırt etmek çok zordur. Çünkü koronavirüsün neden olduğu konjonktivitte ek bir bulgu olmamaktadır. Bu nedenle muayene sırasında maksimum hijyen şarttır. Hem hastanın hem de doktorun özellikle göz muayenesi sırasında koronavirüs riskine göre hareket etmesi gerekmektedir.

Bu anlamda göz muayenesi çok önemlidir ve doğru kurallarla yapılmalıdır. Hastaya en yakın muayenelerden olan göz muayenelerinde bu süreçte öncelikle koronavirüs anamnezi dikkatle yapılmalıdır. Hastada herhangi bir ateş, nefes darlığı, halsizlik, boğaz ağrısı, öksürük gibi bulgular sorgulanmalıdır. Eğer bu semptomlardan biri varsa ilgili birimlere haber verilmelidir. Muayene sırasında hastanın maskesinin olması gerekmektedir. Doktora da hastanın durumuna göre özel korumalı maske, yüz siperliği, gözlük gibi ekipmanlar mutlaka olmalıdır. Göz muayenesi yapılan cihazlarda nefes kalkanı kullanılmalıdır. Bu da olası bir bulaşı engellemektedir. Ayrıca cihazlar sürekli olarak dezenfekte edilmelidir. Muayene öncesi ve sonrasında hastanın ve doktorun ellerini yıkaması gerekmektedir.

Ellerinizi gözlerinize ve yüzünüze temas ettirmeyin

Koronavirüsün gözden bulaşmasını engellemek için, bu kurallara dikkat etmek önemlidir:

- Eller sık sık 20 saniye boyunca doğru bir şekilde temizlenmelidir.
- Sokaktan gelindiğinde ellerle birlikte dirsekler ve yüz bölgesi de yıkanmalıdır.
- Gözler asla ovuşturulmamalıdır
- Eller ağız, burun ya da yüze temas edilmemeli
- Eller yıkandıktan sonra da gerektiğinde dezenfektan kullanılmalıdır.
- Ofiste çalışmak zorunda olanlar yüzeyle temas ettikten sonra mutlaka dezenfektan kullanılmalıdır. Masa, bilgisayar, telefon ve kullanılan cihazlar temiz

tutulmalıdır.

- Kapı kolları ve ortak kullanım alanları da dezenfekte edilmelidir.
- Sosyal mesafeye dikkat edilmelidir, dışarıda maske kullanılmalıdır. Ofiste ve kalabalık alanlarda maske ile beraber gözlük ve/veya yüz siperliği kullanılmalıdır.
- Dışarıdan eve giriliyorsa o gün giyilen giysiler için ayrı bir alan belirlenmeli, giysiler havalandırılmalı ve sık sık yıkanmalıdır.

Göz muayenesine ne zaman gidilmeli?

Göz sağlığı ile ilgili Őikayetler yaşıayan hastalar doktora gitmekten çekinmemelidir. Hastanelerimizde her branŐta güvenle hizmet verilmektedir. Cihazların da dezenfeksiyonu dikkatli bir Şekilde düzenli olarak yapılmaktadır. Ayrıca bu süreçte göz içi enjeksiyon tedavisi devam eden, sarı nokta hastalığı olan, göz yaralanması yaşıayan, diyabet gibi bir kronik hastalığı bulunan ve lazer operasyonu geçiren kişilerin tedavilerini aksatmaması ve göz muayenelerine gitmeleri gerekmektedir.