

سلامت «چشم» در برابر کرونا

اثرات کووید-۱۹ بر چشم



دکتر فاطمه عبدی
متخصص چشم، فوق تخصص
شبکیه و استادیار دانشگاه
علوم پزشکی ایران

مدتی است که ویروس کرونا به عنوان مهم ترین چالش سلامت بشر مطرح است. این ویروس که منشأ بیماری کووید-۱۹ است، با علائم متنوع و متفاوتی در افراد بروز می کند و هر روز نیز طیف جدیدی از این علائم گزارش می شود. در این باره، نمی توان از سلامت «چشم» غافل شد و لازم است تمهیداتی برای کاهش زمینه انتقال ویروس از طریق چشم و بهبود مبتلایان به بیماری های چشم رعایت شود.

رعایت فاصله فیزیکی برای معاینه چشم غیر ممکن است

بعضی از مشکلات چشمی که در دوران همه گیری کرونا نیز مطرح است، مربوط به بیماری های مانند آب سیاه، اختلالات بینایی ناشی از دیابت و... است که باید به طور منظم تحت نظر چشم پزشک باشد. البته ممکن است فرد اخیرا مبتلا به بیماری چشمی شده و نیاز به معاینه توسط متخصص چشم را می طلبد. در این شرایط باید تدابیری رعایت شود تا مراجعه افراد به مراکز درمانی تا حد امکان کاهش یابد و مشکل جدیدی ایجاد نشود.

فاصله استاندارد برای پیشگیری از انتقال ویروس کرونا، ۶ فوت معادل ۱/۸ متر است. رعایت این فاصله در شرایط بالینی اصلا امکان پذیر نیست. در معاینات چشم به هیچ وجه امکان ندارد زیرا فاصله پزشک و بیمار بسیار کم است و امکان انتقال بیماری وجود دارد. بنابراین تا آنجا که بتوان از مراجعه به مرکز درمانی خودداری شود، بهترین اقدام است.

توجه به راهکارهای کاهش حضور بیماران در مراکز درمانی

یکی از بهترین اقدامات این است که امکان تماس تلفنی با بیمارستان وجود داشته باشد و پس از مشاوره تلفنی، در صورت بروز مشکل اورژانسی به بیمارستان مراجعه کنند. البته این وضعیت نیازمند همکاری بیمارستان ها و مراکز درمانی خواهد داشت.

روش دیگر برای کاهش مراجعه به مراکز درمانی، استفاده از روش های تله مدیسین است. به عنوان مثال، امروزه نژادهای برای گوشی همراه وجود

دارد که می توان عکس شبکیه چشم گرفته شده و برای پزشک ارسال شود که اگر پزشک استفاده از لیزر یا تزریق را لازم بداند، به بیمارستان مراجعه کند و در غیر این صورت مراحل درمان را از منزل دنبال کند.

بهترین راهکار مراقبت از سلامت «چشم»

برای جلوگیری از انتقال ویروس از طریق چشم، توصیه جدی می شود تا افرادی که از لنز تماسی استفاده کرده اند، تا حد امکان عینک را جایگزین کنند. استفاده از لنز مسلمانا به تماس با دست دارد و امکان آلودگی ویروس بیشتر است. مزیت عینک این است که حتی اگر دست آلوده با آن تماس داشته باشد، اما ویروس به چشم منتقل نمی شود. همچنین به عنوان مانع در برابر قطرات تنفسی موجود در محیط نیز عمل می کند.

در این دوران حتما باید از لنزهای زیبایی و آرایش چشم نیز پرهیز کرد. به عبارتی هر اقدام

غیر ضروری در مورد تماس چشمی ممکن است مشکل ساز باشد.

برخی بیماری ها مانند آب سیاه که فرد همیشه باید از قطره استفاده کند، حتما ابتدا دست ها کاملا با آب و صابون حداقل ۲۰ ثانیه شسته شود و قطره با مژه ها، پلک و پوست اطراف چشم تماس نداشته باشد.

چه زمان معاینه توسط متخصص چشم ضروری است؟

ابتلا به بیماری هایی مانند افتادگی پلک، آب مروارید یا اندازه گیری سالانه فشار چشم جزء اقدامات اورژانسی درمان چشم نیستند و تا زمانی که متخصص چشم حضور در مرکز درمانی را ضروری نداند، می توان مراجعه را به تعویق انداخت اما اگر فرد دچار پارگی شبکیه یا ضربه جدی به چشم، افت شدید بینایی، به هر دلیل التهاب شدید چشم شده است، باید به مرکز درمانی مراجعه کنند.

کرونا ویروس می تواند از طریق چشم انتقال یابد؟

احتمال آلودگی به ویروس کرونا از «چشم» ۳ طریق است:

- ❖ ورود قطره های تنفسی فرد آلوده از طریق هوا یا تماس دست آلوده
 - ❖ انتقال از طریق گردش خون (هما توژن): ویروس موجود خون فرد آلوده وارد غده اشکی شده و در اشک ترشح می شود.
 - ❖ ورود از طریق مجرای نازولاکریمال فرد مبتلا به کرونا که درگیری حلق و سیستم تنفسی دارد.
- در مطالعات آزمایشگاهی روی موش و خرگوش مشخص شده که ورود کرونا ویروس به بدن می تواند با التهاب شدید، آسیب عصب بینایی و شبکیه و افت جدی بینایی همراه باشد اما خوشبختانه چنین مشکلی در انسان فعلا گزارش نشده است. شایع ترین علامت چشمی



یکی از بهترین اقدامات این است که امکان تماس تلفنی با بیمارستان وجود داشته باشد و پس از مشاوره تلفنی، در صورت بروز مشکل اورژانسی به بیمارستان مراجعه کنند. البته این وضعیت نیازمند همکاری بیمارستان ها و مراکز درمانی خواهد داشت

66

آن وجود دارد. این مشکل به خصوص برای بیماران که به هر دلیل نیاز به لوله تنفسی دارند، اتفاق می افتد.

قطره اشک مصنوعی؛ اساس درمان ناراحتی «چشم» ناشی از کرونا

معمولا علائم چشمی مرتبط با کرونا نیاز به درمان خاصی ندارد. اگر بیمار از سوزش و خارش ناراحت است، می توان از قطره های اشک مصنوعی به خصوص انواع بدون نگهدارنده را تجویز کرد که اساس درمان علائم چشمی ناشی از کروناست. گاهی نیز در صورت احتمال همزمان عفونت باکتریال، دوره کوتاه درمان آنتی بیوتیک نیز مفید خواهد بود. البته تجویز دوره آنتی بیوتیک به عنوان پیشگیری از عفونت باکتریال کاربرد دارد. هیچ مورد نایبانی ناشی از کرونا فعلا دیده نشده و قسمت هایی از چشم را درگیر می کند که منجر به نایبانی نمی شود. سوزش و قرمزی در این بیماری نیز شبیه ابتلا به آنفلوآنزا و سرماخوردگی است. ■

درگیری «چشم»؛ هشدار وخامت بیماری

نکته مهم که فعلا از کشورهای مختلف گزارش شده این است که بیماران مبتلا به کووید-۱۹ که دچار علائم چشمی بوده اند وضعیت وخیم تری از نظر وضعیت سیستمیک داشته اند و نشان از علائم حاد بیماری دارد.

بر اساس مطالعه ای در چین که روی جان باختگان کرونا صورت گرفت، ویروس در شبکیه نیز پیدا شده بود اما چون پس از مرگ بررسی شده نمی توان افت دید را تشخیص داد اما بیمار کرونایی که بهبود یافته اما دچار افت بینایی باشد، فعلا گزارش نشده است. ■

سال تحصیلی با همراهی کرونا

ترجمه:
مریم سادات
کاظمی

آغاز سال تحصیلی همیشه با حال و هوای خاص دیدار دوستان، بازی های گروهی و هیاهوی بچه ها در مدرسه همراه بود، در حالی که امسال اوضاع فرق می کند. از زمان شیوع ویروس کرونا از اسفندماه، مدارس تعطیل شد و ماه هاست که آموزش های تحصیلی به برنامه های تلویزیونی و فضای مجازی خلاصه شده است. اما تصمیم بر این شد که مبنای تحصیل، آموزش حضوری باشد و دانش آموزان با رعایت دستورالعمل های بهداشتی در مدارس حضور یابند. تحقق این هدف نیازمند همکاری و همراهی کادر آموزش با خانواده ها رعایت اصول بهداشتی است تا نگرانی از شیوع بیماری کاهش یابد.

فاصله گذاری فیزیکی؛ نخستین اصل حضور در مدرسه

یکی از مهم ترین توصیه های پیشگیری از انتقال کرونا ویروس، پرهیز از تجمع است. این مساله در مورد همه اماکن بسته صدق می کند و از همین رو لازم است تعداد دانش آموزان در کلاس های درس به حداقل برسد. همچنین چیدمان صندلی یا نیمکت ها طوری باشد که فاصله حدود ۲ متر بین آنها باشد. البته در مناطقی که امکان برگزاری کلاس در محیط باز وجود داشته باشد، تصمیم مناسبی است زیرا یکی از عوامل کاهش ویروس در محیط خواهد بود.

پرهیز از حضور دانش آموزان با علائم بیماری در مدرسه

والدین باید به خاطر داشته باشند که سلامت دانش آموزان اولویت دارد. اگر احساس می کنید فرزندتان تب یا دیگر علائم مشکوک به کرونا را دارد، تا بهبود علائم از فرستادن او به مدرسه خودداری کنید. این مساله نه تنها برای سلامت فرزند شما بلکه برای پیشگیری از زمینه انتقال ویروس بسیار اهمیت دارد. همچنین اگر یکی از اعضای خانواده مبتلا به کووید-۱۹ است، حتی به رغم ن فرزند شما علائمی از بیماری ندارد، بهتر است در منزل بماند زیرا با احتمال زیاد ناقل ویروس خواهد بود.

ضرورت استفاده از «ماسک»

استفاده از ماسک یکی از توصیه های جدی سازمان بهداشت جهانی برای پیشگیری از انتقال ویروس کروناست. دانش آموزان حتما پیش از خروج از منزل ماسک را روی صورت بگذارند. به آنها آموزش دهید که تماس دست آلوده با ماسک عامل انتقال ویروس از طریق

- ❖ دست دادن و در آغوش گرفتن دوستان را فراموش کنند و هنگام شوخی و بازی به صورت یکدیگر دست نزنند.
- ❖ فقط از لوازم التحریر و وسایل شخصی خود استفاده کنند.
- ❖ محلول ضد عفونی همراه داشته باشند و در صورتی که وسایلی مانند ماداد، خودکار، تراش و... روی زمین افتاد، آن را ضد عفونی کنند.
- ❖ پس از بازگشت به منزل، لباس ها را در محل جداگانه ای از منزل بگذارند و هر روز شسته شود.
- ❖ حتی الامکان کیف مدرسه پس از بازگشت به منزل ضد عفونی شود.
- ❖ در تمام ساعات حضور در مدرسه، ماسک داشته باشند.
- ❖ میان وعده را در منزل تهیه کرده و با بسته بندی مناسب که کمترین احتمال تماس با دست باشد، به مدرسه بیاورند.
- ❖ رعایت توصیه های تغذیه درست و نظم در ساعات خواب و بیداری به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.
- ❖ در صورت بروز علائم مشکوک به بیماری، حتما والدین و اولیای مدرسه در جریان قرار گیرند.
- ❖ از همراه داشتن وسایل اضافی مانند ساعت، لوازم تزئینی، وسایل کمک آموزشی و... پرهیز شود.
- ❖ در مکان های شلوغ حضور نداشته باشند و حتما فاصله حداقل یک متر با دیگران رعایت شود.



66

یکی از مهم ترین توصیه های پیشگیری از انتقال کرونا ویروس، پرهیز از تجمع است. این مساله در مورد همه اماکن بسته صدق می کند و از همین رو لازم است تعداد دانش آموزان در کلاس های درس به حداقل برسد. همچنین چیدمان صندلی یا نیمکت ها طوری باشد که فاصله حدود ۲ متر بین آنها باشد. البته در مناطقی که امکان برگزاری کلاس در محیط باز وجود داشته باشد، تصمیم مناسبی است زیرا یکی از عوامل کاهش ویروس در محیط خواهد بود