

## Korona Virüs ve Göz Sağlığı

Prof. Dr. U. Emrah Altıparmak

Korona Virüs (COVID-19) Çin'in Wuhan kentinden başlayarak kısa süre içinde dünyayı etkisi altına alan bir mikrocanlı. Damlacık yoluyla taşınabildiğini biliyoruz. Yani yakın temas halinde olan kişilere konuşma, hapsirme veya öksürme yoluyla virüs kolayca ulaşıyor gibi görünüyor. Bu nedenle sosyal izolasyon mesafesine uymak bizi virüsten uzak tutmak açısından önemli. Mesela 1, hatta 2 metre mesafede kalarak sohbet etmenin virüsün ulaşmasına engel olacağını öneren bazı kılavuzlar var. Hatta maske takmak virüsün ağız veya burundan geçişine büyük oranda engel olacağı için takılmalı, özellikle de toplu alanlarda veya yakın sohbet mesafesinde bulunacağımız zaman. Maske aslında size virüslerin ulaşmasını engelleyeceği kadar, sizin de virüsü yaymanıza engel olabilecek en yararlı araç. Çünkü biliyoruz ki hastalık bulguları (ateş, öksürük, sık nefes alma veya nefes darlığı gibi) ortaya çıkmadan en az 3-5 gün önce de hasta kişiler virüsü ortama yayıyor. Yani maske takarak hem kendi sağlığımızı, hem karşıdaki kişinin sağlığını hem de halk sağlığını korumuş oluyoruz aslında. Maske takıldıktan sonra da maskenin ön yüzünü ellememek gerekli çünkü burası en kirli bölgesi. Maskeyi kullandıktan sonra da kilitli veya bağlanabilir bir poşette en az 1-2 gün sakladıktan sonra (veya bir süre çamaşır suyunda bekledikten sonra) atılması da çöpe atılması da halk sağlığını korumak için çok önemli.

Virüsün kapı kolu, cep telefonu, masa gibi yüzeylerde oldukça uzun süreler boyunca hayatta kaldığını ve bu yüzeyler aracılığı ile başka kişilere bulaşabildiğini de biliyoruz. Bulaşmanın en çok elimize aldığımız virüsü elimizi ağızımıza veya burnumuza götürerek gerçekleştiğini biliyoruz. Bu nedenle el hijyeni son derece önemli görünüyor. Uzmanların önerileri de yaklaşık 20 saniye boyunca elin içi, dışı ve parmak aralarının da dahil edilerek yıkanması. Yıkama imkanı o anda yoksa da alkol içeren dezenfektan solüsyonlar ile ellerimizi benzer şekilde temizlemekte büyük yarar var.

Virüsün göze temas yoluyla bulaşması konusunda bilgilerimiz henüz çok net değil. Elimize ulaşan virüsün tıpkı ağız veya burun mukozamızdan girebildiği gibi gözümüzü elleyerek de solunum sistemimize ulaşabileceğini düşünen bilim adamları var. Haksız da sayılmazlar, çünkü göz yaşı sistemi çeşitli kanallar ve kapaklar aracılığı ile önce buruna, oradan da genize bağlanıyor. Bu nedenle gözde geçirilen bazı viral enfeksiyonlar (biz bunlara konjonktivit diyoruz) geniz ve boğaz enfeksiyonu da yapabiliyor. Her yıl en az bir kez küçük çaplı salgınlar yapabilen adenovirüs buna iyi bir örnek. Koronavirüsün bu şekilde bir yol izleyip izlemediği konusunda bilgimiz henüz çok değil. Ancak koronavirüsü gözyaşından izole eden çeşitli çalışmalar yayınlandı. Bu durumda temkinli olmakta yarar var. Ellerimizin temiz olmadığını düşünüyorsak gözlerimize sürmekten kaçınmak lazım.

Hasta bir kişinin ağız veya burnundan gözümüze gelen damlacıklar bize bu virüsü bulaştırabilir mi? Bu sorunun cevabı da uzun süre net değildi. Ancak bu bulaşı gösteren yayınlar da literatüre girdi. Bu nedenle temkinli olmak ve sosyal mesafeyi korumakta yarar var. Daha da önemlisi maske ve koruyucu gözlük takmak. Zaten biz hekimler de hastalara yaklaşırken maske ile birlikte yüz koruyucu siperlik takıyoruz. Ama koruyucu siperlik veya gözlük takmak yetkili ağızlar tarafından gündelik yaşamda çok önerilmiyor. Sadece hasta olan bir kişi ile birlikte karantinede bulunan aile fertleri için düşünülebilecek bir seçenek.

Koronavirüs gözde enfeksiyon yapıyor mu? Çalışmalar koronavirüslü hastalarda değişen oranlarda gözde hafif bir enfeksiyon (konjonktivit) geliştiğini gösteriyor. Bu konjonktivit diğer konjonktivitlerden çok farklı değil, gözde kısa veya uzun vadede kalıcı bir hasar da henüz bildirilmedi, bu nedenle çok önemli görünmüyor. Tabii ki koronavirüse bağlı konjonktivitte diğer koronavirüs şikayetleri tabloya eşlik ediyor. Bu nedenle konjonktivit geçiren kişilerin acaba koronavirüs mü geçiriyorum diye endişeye kapılmalarına lüzum yok, özellikle ateş, öksürük veya solunum sıkıntıları yoksa. Koronavirüslü bir hastanın gözyaşı salgısına temas eden bir kişinin ellerini uygun şekilde yıkaması gene önemli.

Kontakt lens kullanan hastalar bu dönemde ne yapmalı? Koronavirüsün kontakt lens kullanan bir kişiye daha kolay bulaştığına dair henüz bir bilgi yayınlanmadı. Ancak kontakt lens kullanıcıları eğer hijyen kurallarına dikkat etmiyorlarsa, kontakt lens virüsün bulaşması için bir yol olabilir. Kontakt lens kullanıcıları eğer günlük hayatta enfekte kişilerle yakın temas halinde olan sağlık çalışanları ise, bu dönem geçene kadar kontakt lens kullanmamalarını öneriyoruz. Ancak izolasyon halinde olan, kişisel hijyenine dikkat eden kişiler lense devam edebilir. Tabii lens kullanımı ile ilgili olarak şu kurallar her zaman geçerli: lens eller temiz iken takıp çıkarılmalı, lenslere solüsyon dışında hiçbir sıvı temas etmemeli (tükürük, çeşme suyu,vb dahil), lens süreleri aşılmamalı, gece yatarken mutlaka çıkarılmalı.

Son olarak da koronavirüs salgını nedeniyle evde izole ettiğimiz 20 yaş altı genç ve çocuklarımıza bazı tavsiyelerimiz olacak. Bu zorlu süreçte çok değişik bir tecrübeden geçiyorlar. Eğitim uzaktan eğitime dönüştü, belki uzun bir süre böyle devam edecek. Biliyoruz ki küçük yaşlarda uzun süre yakına bakmak miyop gelişmesini tetkiliyor. Hatta miyop çocuk ve gençlerde miyopinin daha hızlı ilerlemesine sebep oluyor. Günlük hayatta çocuk ve gençlerimize mümkün olduğunca cep telefonu ve bilgisayardan uzak kalmalarını, günde en az 1 saat uzağa bakacak şekilde aktiviteler yapmalarını öneriyorduk ancak koşullar şimdi değişti. Bu dönemde eğitim için mecburen bilgisayar, tablet veya telefon gibi cihazları kullanmak zorundalar. Ancak şuna pekala dikkat edilebilir: ders dışı zamanlarda cep telefonu, tablet veya bilgisayarla geçen süreler kısıtlı tutulabilir. Hatta havalar ısınıyor, günde 1 saatlerini güneş gören balkon, pencere gibi mekanlarda geçirebilir, bu sürede uzağa bakarak gözlerini dinlendirebilirler.

Unutmayalım ki insanlık nice zorlu sınavlardan ve salgınlardan geçti, bu da geçecek. Yeter ki geleceğe umutla bakabilelim, kişisel önlemlerimiz alarak hem kendimizi hem ailemizi, hem de içinde yaşadığımız toplumun sağlığını koruyabilelim.