

Κίνδυνοι για τα μάτια από την υπεριώδη ακτινοβολία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[article_show_shutterstock_3269430](#)

Η προστασία των ματιών πρέπει να αρχίζει από την βρεφική ηλικία και να συνεχίζεται εφ' όρου ζωής.

Τα μάτια είναι το μοναδικό όργανο που επιτρέπει την είσοδο του ορατού φωτός βαθιά μέσα στο σώμα. Αν και διαθέτουν προστατευτικές δομές (φρύδια, βλέφαρα, βλεφαρίδες), λίγο προστατεύονται από την υπεριώδη ακτινοβολία (UV) όταν αυτή αντανακλάται σε λείες επιφάνειες (λ.χ. άσφαλτος, νερό, άμμος, χιόνι). Όλα αυτά περισσότερο βοηθούν η συστολή της κόρης του ματιού και το αντανακλαστικό κλείσιμο των ματιών από τον δυνατό ήλιο. Όταν, όμως, δεν είναι δυνατό το ορατό φως, οι μηχανισμοί αυτοί δεν ενεργοποιούνται.

Έτσι, λ.χ., είμαστε ιδιαίτερα ευάλωτοι στην υπεριώδη ακτινοβολία σε μια συννεφιασμένη καλοκαιρινή μέρα, αφού το 80% αυτής φτάνει στην επιφάνεια της γης. Καλό είναι να αποφεύγετε τον ήλιο από τις 10 το πρωί έως τις 4 το απόγευμα. Και βέβαια, μην κοιτάζετε ποτέ «κατάματα» τον ήλιο. Οποιαδήποτε στιγμή κι αν το κάνετε αυτό, ακόμα και στη διάρκεια μιας έκλειψης, κινδυνεύετε από ηλικιακή **αμφιβληστροειδοπάθεια** (βλάβη στον βαθύτερο χιτώνα των ματιών).

Ποιοι είναι οι κίνδυνοι των ματιών από την υπεριώδη ακτινοβολία;

Οι κίνδυνοι για τα μάτια, ανάλογα με το αν η έκθεση στον ήλιο είναι οξεία ή χρόνια, είναι:

Οξεία έκθεση

* **Φωτοκερατίτιδα και φωτοεπιπεφυκίτιδα.** Η φλεγμονή του κερατοειδούς χιτώνα και του επιπεφυκότα αντιστοιχώς. Είναι το ανάλογο του δερματικού εγκαύματος για τα μάτια.

* **Ηλιακά εγκαύματα.** Στα βλέφαρα ή ακόμα και στο κέντρο (ωχρά κηλίδα) τουεσωτερικού χιτώνα του ματιού (του αμφιβληστροειδούς)

Χρόνια έκθεση

* **Πτερύγιο.** Σαρκώδες μόρφωμα που συνήθως αρχίζει από την εσωτερική γωνία του ματιού και επεκτείνεται στον κερατοειδή χιτώνα.

* **Στεάτιο.** Ένα εξόγκωμα ή πλάκα στο λευκό του ματιού, με υποκίτρινο χρώμα.

* **Καρκίνος.** Στο δέρμα γύρω από τα μάτια, στα βλέφαρα ή και στο εσωτερικό του ματιού (στον αμφιβληστροειδή χιτώνα). Συμπεριλαμβάνεται το μελάνωμα (η πιο επικίνδυνη μορφή καρκίνου στο δέρμα και στα μάτια).

* **Καταρράκτης.** Το θόλωμα του φακού του ματιού. Το 20% των κρουσμάτων καταρράκτη οφείλονται στην υπερβολική έκθεση στον ήλιο.

* **Εκφύλιση ωχράς κηλίδας.** Προκαλεί βαθμιαία απώλεια της κεντρικής όρασης. Η ωχρά κηλίδα είναι το κεντρικό τμήμα του αμφιβληστροειδούς χιτώνα του ματιού. Η υπεριώδης ακτινοβολία αυξάνει τον κίνδυνο εκδηλώσεώς της.

Η οξεία έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία μπορεί να οδηγήσει σε **έγκαυμα** βλεφάρων ή ωχράς κηλίδας (βρίσκεται στον αμφιβληστροειδή χιτώνα) και φωτοκερατίτιδα, ενώ η χρόνια σε ακτινική κεράτωση, καρκινογένεση δέρματος, βλεφάρων και πολύ σπάνια αμφιβληστροειδούς, πτερύγιο, στεάτιο, σπίλο (ελιά) στον επιπεφυκότα, καταρράκτη και εκφύλιση της ωχράς κηλίδας.

Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο;

Κινδυνεύουν ιδιαίτερα όσοι έχουν ανοιχτόχρωμο δέρμα και **ανοιχτόχρωμα μάτια**, καθώς και τα βρέφη και τα μικρά παιδιά. Γι' αυτό και η προστασία των ματιών πρέπει να αρχίζει από την βρεφική ηλικία και να συνεχίζεται εφ' όρου ζωής.

Πόσο σοβαρό είναι το μελάνωμα των ματιών;

Το **μελάνωμα** είναι ένας καρκίνος που μπορεί να απειλήσει τη ζωή εάν προκαλέσει μεταστάσεις (συνήθως στο συκώτι). Μπορεί να εκδηλωθεί σε διάφορα τμήματα των ματιών (χοριοειδής χιτώνας, ακτινωτό σώμα, επιπεφυκότας, βλέφαρο, ίριδα) και στα αρχικά του στάδια δεν προκαλεί συμπτώματα. Βέβαια, τα περιστατικά μελανώματος στα μάτια είναι πολύ λίγα, μόνο 6 περιστατικά ανά εκατομμύριο πληθυσμού.

Τα γυαλιά ηλίου

Επειδή ο κίνδυνος από την υπεριώδη ακτινοβολία είναι αθροιστικός (δηλαδή οι βλάβες από την UV συσσωρεύονται στα μάτια με το πέρασμα του χρόνου), το κυριότερο είναι να περιορίζεται η έκθεση στον ήλιο από την βρεφική κιόλας ηλικία.

Εάν κάποιος πρέπει να βγει έξω, πρέπει να φοράει **καπέλο** με φαρδύ γείσο και καλά γυαλιά ηλίου, καθώς και να βάλει αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας **γύρω από τα μάτια**. Ανάμεσα στα διάφορα γυαλιά ηλίου υπάρχουν τεράστιες αποκλίσεις στην απορροφητικότητα της υπεριώδους ακτινοβολίας, με τα χειρότερα όλων να είναι τα απλά γυαλιά ηλίου από πλανόδιους πωλητές.

Ωστόσο, υπάρχουν και ακριβά γυαλιά ηλίου που δεν παρέχουν επαρκή απορρόφηση της υπεριώδους ακτινοβολίας. Το αν είναι απορροφητικά τα γυαλιά του μπορεί να το ελέγξει ο καταναλωτής σε καταστήματα οπτικών, τα οποία διαθέτουν ειδικά μηχανήματα μέτρησης.

Μην επαφίεσθε στους **φακούς επαφής**. Ακόμα κι αν παρέχουν κάποια προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία, πρέπει να φοράτε και τα γυαλιά ηλίου.

Ας σημειωθεί ότι φίλτρα απορρόφησης της υπεριώδους ακτινοβολίας δεν τοποθετούνται μόνο στα γυαλιά ηλίου, αλλά και στα διορθωτικά (λ.χ. για τη μυωπία). Τα φίλτρα έχουν εξαιρετικά χαμηλό κόστος σε σύγκριση με το συνολικό κόστος των διορθωτικών γυαλιών και η προστασία που μπορεί να προσφέρουν είναι τεράστια.

Αγοράστε από ένα κατάστημα οπτικών ένα καλό ζευγάρι γυαλιά ηλίου, που θα αναγράφουν ότι δεσμεύουν την UVA και την UVB. Η απορροφητική ικανότητα δεν εξαρτάται από το πόσο σκούρα είναι τα γυαλιά ούτε από το πόσο ακριβά είναι.

Πηγές: healthyliving.gr- iatrix.gr