12 Ιουνίου 2014

# Προσοχή στα μάτια σας το καλοκαίρι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Η πολύωρη έκθεση στον ήλιο χωρίς προστασία συνδέεται με κακοήθειες γύρω από τους οφθαλμούς

Τα μάτια σας… δεκατέσσερα ειδικά το καλοκαίρι. Η έντονη ηλιοφάνεια δεν βλάπτει μόνο το δέρμα μας. Κίνδυνο διατρέχουν και τα μάτια μας αν δεν έχουμε λάβει προηγουμένως τις απαραίτητες προφυλάξεις. Εκτός από τις κακαίσθητες ρυτίδες και προβλήματα όρασης που μπορεί να εκδηλωθούν σε μεγάλες ηλικίες, η πολύωρη έκθεση στον ήλιο ιδίως κατά τις «απαγορευμένες» ώρες (10 π.μ. – 3 μ.μ.)

μπορεί να συμβάλει στην εκδήλωση κακοήθειας σε σημεία γύρω από τους οφθαλμούς.
Σύμφωνα με τον κ. **Αναστάσιο Κανελλόπουλο**, καθηγητή Οφθαλμολογίας στο Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης, η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο χωρίς αντηλιακή προστασία προδιαθέτει σε κακοήθεις νεοπλασίες όπως είναι το βασικοκυτταρικό καρκίνωμα, που είναι ο πιο συχνός τύπος και εντοπίζεται κυρίως στο κάτω βλέφαρο. Επίσης προδιαθέτει στο οφθαλμικό μελάνωμα. Πρόκειται για μια πιο σπάνια αλλά αρκετά κακοήθη νεοπλασία η οποία είναι πιθανόν να εμφανιστεί επίσης στα βλέφαρα σε ασθενείς με προδιάθεση και ιστορικό παρατεταμένης έκθεσης στον ήλιο.
Το οφθαλμικό μελάνωμα στα αρχικά στάδια δεν προκαλεί συμπτώματα. Σε αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να διαγνωσθεί τυχαία κατά τη διάρκεια τυπικού οφθαλμικού ελέγχου. Αν το μελάνωμα εντοπίζεται στον επιπεφυκότα ή στην ίριδα, μπορεί να φαίνεται σαν μια μαύρη ή καφέ οζώδη μάζα η οποία παρουσιάζει αργή εξέλιξη. Πιθανά συμπτώματα είναι η μειωμένη όραση, τα «μυγάκια», η αλλαγή του χρώματος της ίριδος και άλγος.
Αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσουν μελάνωμα έχουν τα άτομα με:

- Ανοιχτόχρωμο δέρμα, μαλλιά ή ανοιχτό χρώμα ματιών.
- Σπίλο βλεφαρικού ή βολβικού επιπεφυκότος.
- Οφθαλμική ή οφθαλμοδερματική μελανοκυττάρωση. Πρόκειται για σπάνια νόσο η οποία προκαλεί υπερμελάγχρωση του οφθαλμού και του δέρματος γύρω από αυτόν.

Για την αποφυγή εμφάνισης των παραπάνω παθήσεων αλλά και άλλων που αφορούν την όραση (καταρράκτη ή εκφύλιση ωχράς κηλίδος σε μεγάλες ηλικίες) θα πρέπει να λαμβάνονται μέτρα προστασίας από νωρίς. Ειδικότερα συνιστάται:

- Η αποφυγή έκθεσης σε έντονη ηλιοφάνεια από τις 10 π.μ. ως τις 3 μ.μ.
- Η εφαρμογή αντηλιακής κρέμας με δείκτη προστασίας πάνω από 15 στην περιοχή γύρω από τα μάτια.
- Η χρήση γυαλιών καλής ποιότητας με φίλτρο για τις υπεριώδεις Α και Β.

Ο κ. Κανελλόπουλος συνιστά προσοχή κατά την εφαρμογή αντηλιακής κρέμας στην περιοχή γύρω από το μάτι καθώς υπάρχει κίνδυνος να μπει η κρέμα ή το λάδι και μέσα στο μάτι. «Θα πρέπει να είμαστε σίγουροι» τονίζει «ότι τα αντηλιακά που χρησιμοποιούμε είναι καθαρά καθώς η είσοδός τους στα μάτια μπορεί να έχει ως

αποτέλεσμα τη μεταφορά μικροβίων».

**Πηγή:** tovima.gr