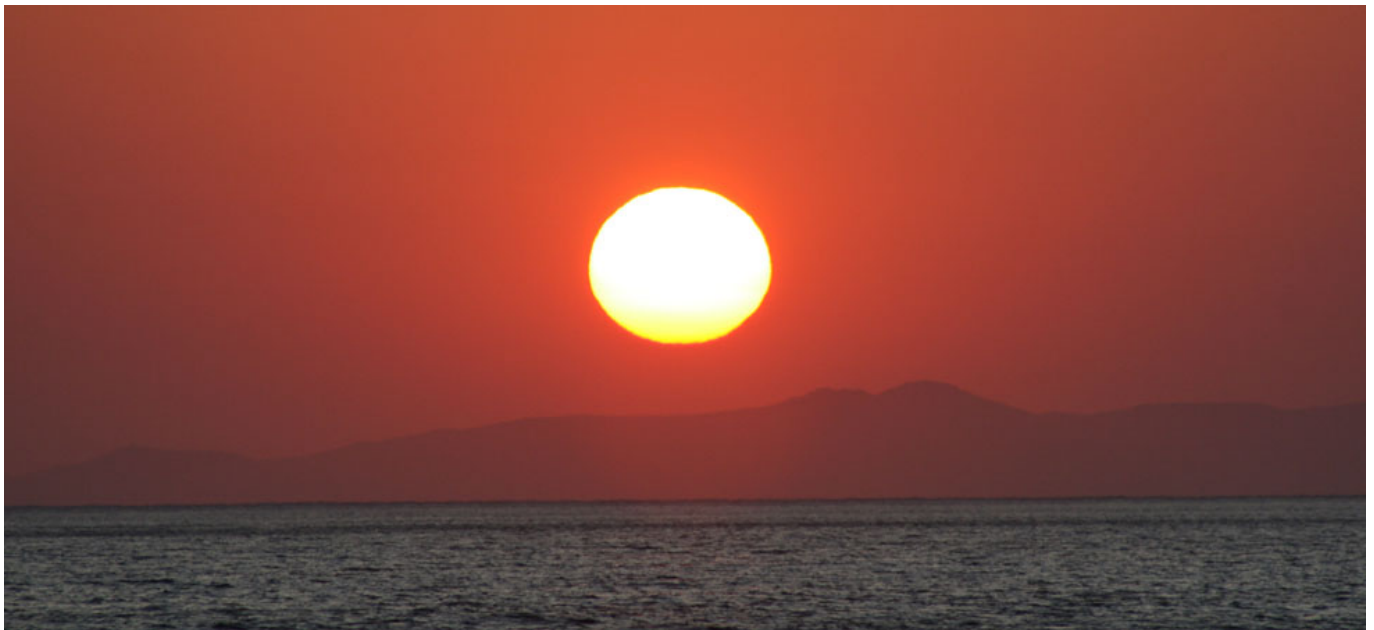


Επιβεβλημένη η προστασία των ματιών από τον ήλιο

/ [Πεμπτούσία](#)



Δεν είναι ζήτημα ομορφιάς τα γυαλιά ηλίου, αλλά αναγκαίο μέτρο προστασίας, ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες, κατά τους οποίους η αυξημένη ηλιοφάνεια συνεπάγεται αυξημένη ακτινοβολία που μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες στην όραση.

Η ηλιακή ακτινοβολία ευθύνεται για μια σειρά από παθήσεις των ματιών, οι οποίες εμφανίζονται μετά από χρόνια έκθεσης στον ήλιο, καθώς επίσης και για τη γήρανση των ματιών μας. «Για το λόγο αυτό όλοι μας θα πρέπει να προστατεύουμε τα μάτια μας από την υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου, καθ όλη τη διάρκεια του χρόνου, ιδιαίτερα, δε, τους καλοκαιρινούς μήνες» επισημαίνει ο χειρουργός οφθαλμίατρος Δρ Γιάννης Μάλλιας, με την ευκαιρία της έναρξης του Καλοκαιριού.

Βλαβερή ακτινοβολία και παθήσεις των ματιών

Σύμφωνα με τους επιστήμονες οι ακτινοβολίες που προκαλούν βλάβες στα μάτια είναι:

- Οι υπεριώδεις ακτίνες, υπεύθυνες κυρίως για παθολογίες των εξωτερικών χιτώνων του ματιού και του κρυσταλοειδή φακού (π.χ. καταρράκτης)
- Οι ακτίνες υψηλής ενέργειας στο ορατό φάσμα, υπεύθυνες για παθολογίες του αμφιβληστροειδούς (εκφύλιση ωχράς κηλίδας).

Αξίζει να σημειωθεί, πως για την δεύτερη κατηγορία, δε γίνεται συχνά λόγος αλλά είναι και η πιο επικίνδυνη για τα μάτια μας, αφού οι βλάβες που μπορούν να προκληθούν είναι μη αναστρέψιμες και τα συνηθισμένα απορροφητικά γυαλιά ηλίου που φοράμε δεν μας προστατεύουν επαρκώς.

«Είναι σημαντικό να μη ξεχνάμε πως ο ήλιος δρα αθροιστικά και η ηλιακή ακτινοβολία ευθύνεται για μια σειρά από παθήσεις των ματιών οι οποίες εμφανίζονται μετά από χρόνια έκθεση στον ήλιο» εξηγεί ο Δρ Μάλλιας.

Συγκεκριμένα οι βλαβερές ακτίνες του ήλιου σε βάθος χρόνου προκαλούν:

- Γήρανση του ευαίσθητου λεπτού δέρματός των βλεφάρων, που έρχεται πιο γρήγορα από το υπόλοιπο δέρμα
- Εμφάνιση όγκων στα βλέφαρα, όπως επιθηλιώματα και μελανώματα τα οποία χρήζουν έγκαιρης χειρουργικής αφαίρεσης
- Εμφάνιση πτερυγίου, μια εκφύλιση του επιπεφυκότος κατά την οποία δημιουργείται ένας ινοαγγειακός 'ιστός' πάνω στον κερατοειδή χιτώνα
- Καρκίνωμα του επιπεφυκότος, (πιο σπάνιο) το οποίο φαίνεται να έχει ως παράγοντα κινδύνου τις υπεριώδεις ακτίνες
- Ακτινική κερατοεπιπεφυκίτιδα, ανάλογη με αυτή από οξυγονοκόλληση, κατά την οποία ο ασθενής έχει πόνο, έντονη φωτοφοβία και δυσκολία να ανοίξει τα μάτια του
- Μείωση της διαύγειας του κρυσταλοειδούς φακού του ματιού, προκαλώντας καταρράκτη
- Εμφάνιση γεροντικού καταρράκτη
- Βλάβες στον αμφιβληστροειδή χιτώνα, το βυθό του ματιού
- Εκφύλιση της ωχράς κηλίδας

Μέτρα προστασίας - Γυαλιά

Το πρώτο – και πιο εύχρηστο – μέτρο προστασίας είναι η χρήση γυαλιών ηλίου. Οι φακοί χρειάζεται να μπορούν να απορροφούν τις βλαβερές ακτίνες του ήλιου χωρίς όμως να αλλοιώνουν την οπτική αντίληψη και τα χρώματα.

Τα γυαλιά λοιπόν απαιτείται να προστατεύουν τα μάτια από τις ακτινοβολίες οι οποίες δεν βρίσκονται εντός των ασφαλών ορίων μήκους κύματος (δηλαδή να παρέχουν προστασία από τις UVA ακτίνες κατά τουλάχιστον 99% και από τις UVB κατά 95%), πρέπει δηλαδή να αναγράφουν «100% UV Protection».

Ο φακός τους θα πρέπει να ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας και στην χρήση των γυαλιών. Για παράδειγμα, οι «degraded» φακοί, αυτοί δηλαδή με την διαβαθμισμένη σκουρότητα είναι ιδανικοί αν οδηγείτε πολύ συχνά, καθώς το σκούρο πάνω μέρος αποκλείει την ακτινοβολία, ενώ το πιο ανοιχτόχρωμα κάτω μέρος σας επιτρέπει να βλέπετε μέσα στο αυτοκίνητο.

Οι φακοί με εξωτερική επίστρωση «καθρέπτη» αντανακλούν μεγάλο μέρος της ακτινοβολίας, αλλά μειώνουν πολύ την φωτεινότητα, ενώ είναι πιο ευάλωτοι και στις γρατζουνιές.

Ζητήστε πολωτικούς φακούς για περιορισμό του «θαμπώματος» από τον ήλιο τις απογευματινές ώρες, αν ασχολείστε π.χ. με σπορ της παραλίας, ενώ αν θέλετε να συνδυάσετε τα γυαλιά ηλίου με γυαλιά οράσεως, οι φωτοχρωμικοί φακοί είναι η πιο δημοφιλής λύση. Επίσης οι φακοί που εκτείνονται μέχρι το ενδιάμεσο ματιού και αφτιού αποκλείουν ακόμη περισσότερη φωτεινότητα και είναι ιδανικοί για μεγαλύτερη «συσκότιση»

Το χρώμα των φακών

Το χρώμα δεν επηρεάζει τη προστασία από τις βλαβερές ακτινοβολίες, ωστόσο οι χρωματικές αποκλίσεις δημιουργούν διάφορους τύπους «αντίληψης» της φωτεινότητας και των αποχρώσεων που βλέπετε μέσω αυτών. Έτσι, επιλέξτε:

- Γκριζους φακούς για μειωμένη ένταση του φωτός, χωρίς μεγάλη διαστρέβλωση χρωμάτων και αντίθεσης.
- Καφέ φακούς για όραση με μεγαλύτερες αντιθέσεις, καθώς απορροφούν αρκετό «μπλε φως» και είναι κατάλληλοι για αυξημένη φωτεινότητα.
- Κιτρινωπούς φακούς για να ξεχωρίζετε ευκολότερα λεπτομέρειες. Αυτοί οι φακοί ενισχύουν την αντίθεση, αλλά δεν είναι κατάλληλοι για οδήγηση με πολύ ήλιο.

Τέλος, τα γυαλιά ηλίου καλό θα ήταν να μη ξεπερνούν τα δύο έτη χρήσης. Αυτό

έχει να κάνει τόσο με τη φυσική τους φθορά, όσο και με τις αλλοιώσεις που υφίσταται ο φακός.