

Προσοχή στον ήλιο και τα μάτια μας

/ [Πεμπτούσία](#)

Image not found or type unknown



Ο ήλιος είναι πηγή ζωής, αλλά σε βάθος χρόνου μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες στην όραση. Η προστασία των ματιών μας από την υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, αλλά ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες, είναι απαραίτητη.

Σύμφωνα με τους οφθαλμιάτρους η έκθεση, χωρίς προφυλάξεις, στην ηλιακή ακτινοβολία σε βάθος χρόνου προκαλεί μια σειρά από παθήσεις στα μάτια, καθώς επίσης είναι υπεύθυνη για τη γήρανση των ματιών μας.

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)

- Οι πιο επικίνδυνες για τα μάτια μας είναι οι ακτίνες υψηλής ενέργειας στο ορατό φάσμα, αφού οι βλάβες που μπορούν να προκληθούν είναι μη αναστρέψιμες

«Η ηλιακή ακτινοβολία ευθύνεται για μια σειρά από παθήσεις των ματιών οι οποίες εμφανίζονται μετά από χρόνια έκθεσης στον ήλιο» εξηγεί ο χειρουργός οφθαλμιάτρος Δρ Μάλλιας.

Οι βλάβες που προκαλούν σε βάθος χρόνου οι βλαβερές ακτίνες του ήλιου είναι:

- Εμφάνιση όγκων στα βλέφαρα, όπως επιθηλιώματα και μελανώματα τα οποία χρήζουν έγκαιρης χειρουργικής αφαίρεσης
- Γήρανση του ευαίσθητου λεπτού δέρματός των βλεφάρων.
- Εμφάνιση γεροντικού καταρράκτη
- Εκφύλιση της ωχράς κηλίδας
- Εμφάνιση πτερυγίου, μια εκφύλιση του επιπεφυκότος κατά την οποία δημιουργείται ένας ινοαγγειακός 'ιστός' πάνω στον κερατοειδή χιτώνα
- 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
- Καρκίνωμα του επιπεφυκότος, (πιο σπάνιο) το οποίο φαίνεται να έχει ως παράγοντα κινδύνου τις υπεριώδεις ακτίνες
- Βλάβες στον αμφιβληστροειδή χιτώνα, το βυθό του ματιού

Προστασία - Γυαλιά ηλίου

Η χρήση γυαλιών ηλίου είναι το πρώτο μέτρο προστασίας . Οι φακοί τους πρέπει να απορροφούν τις βλαβερές ακτίνες του ήλιου ,χωρίς όμως να αλλοιώνουν την οπτική αντίληψη και τα χρώματα.

Οι προϋποθέσεις που πρέπει να πληρούν τα γυαλιά είναι:

Να αναγράφουν «100% UV Protection», που σημαίνει πως παρέχουν προστασία από τις UVA ακτίνες κατά τουλάχιστον 99% και από τις UVB κατά 95%.

Ο φακός 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.

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.

Το χρώμα δεν επηρεάζει την 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 είναι να αντικαθίστανται με καινούρια κάθε δύο χρόνια καθώς έχουν κι αυτά φθορά» καταλήγει ο Δρ. Μάλλιας.