

Sonce preži tudi na oči

Dolgoročno spodbuja nastanek sive mreine in s tem povzroči motnost očesne leče ter zmanjša vidno ostrino ter našim očem prinaša številne preglavice in druge bolezni

Pri najmlajših zahtevajo posebno pozornost. FOTO: ALINA DEMIDENKO/GETTY IMAGES



Ponudba ustreznih očal je danes zelo bogata. FOTO: UGLJESA STAJIC/GETTY IMAGES

nujno več UV-svetlobe in oči ne ščitijo bolj kot svetlejša. Če kupimo takšna, ki imajo polarizirano steklo, torej da prepuščajo svetlobo samo pod določenim kotom, bomo s tem preprečili bleščanje. Sončna očala so lahko tudi dioptrijska in poleg zaščite pred soncem zagotavljajo boljši vid.« Pri nakupu cena ni nujno odraz kakovosti, ponudba očal s 100-odstotno zaščito pred UVA- in UVB-svetlobo je danes res bogata, a je pri izbiri nujen posvet s strokovnjakom.

Namenimo jim enako pozornost kot koži.

Otroške še niso popolnoma razvite in nimajo zrele leče, ki lahko blokira UV-žarke.

Ko govorimo o zaščiti pred ultravijoličnim sevanjem, se običajno osredotočamo na kožo, oči pa pogosto zanemarjamo. A pretirana izpostavljenost soncu lahko povzroči kopico težav tudi organu za vid, povsem nedolžna pa nista niti morje in klorirana bazenska voda.

Povzročila številne bolezni
»Sploh bazeni so posebno tveganje za očesno okužbo, zato je treba izbrati tiste, ki so varni in čisti, zlasti če so edini način za osvežitev. Priporočljivo je še, da tudi v vodi nosimo primerna očala,« pojasnjuje dr. **Ivan Gabrić**, dr. med., iz Klinike Svijetlost. Kot moramo zaščititi našo kožo, enako pozornost namenimo zaščiti oči, saj je sonce poleti nevarno predvsem zaradi daljše izpostavljenosti in močnejšega UVA- in UVB-sevanja v primerjavi z drugimi letnimi časi, poudarja sogovornik: »Pretirana izpostavljenost oči soncu lahko povzroči fotokonjunktivitis, fotokeratitis, suhe oči in občutek utrujenih oči. Sončni žarki lahko povzročijo tudi druge očesne bolezni. Najpogosteje se sicer pojavljajo rdeče oči, draženje, bolečina, solzenje in suhe oči, simptomi pa so močnejši predvsem proti koncu dneva. Sonce dolgoročno spodbuja nastanek

sive mreine in s tem povzroči motnost očesne leče ter zmanjša vidno ostrino. Lahko tudi pride do pojava pingvekule, zunanje mreine ali pterigija, poslabšanja centralnega vida ali celo rakastih obolenj.«

Nosimo kakovostna očala
Kot vemo, se je treba izogibati neposrednemu soncu med 10. in 16. uro, pri izpostavljenosti pa sta nujna zaščita oči s kakovostnimi sončnimi očali z UV-zaščito in klobuk. »Kožo obraza in

okoli oči zaščitimo s kremo s SPF-faktorjem.

Tudi oblačnega vremena ne smemo podcenjevati, saj smo tudi takrat izpostavljeni UV-žarkom, poudarja dr. Gabrić in pri nakupu sončnih očal opozarja: »UV-zaščita je najpomembnejši dejavnik za zaščito naših oči pred škodljivimi učinki UV-žarkov. Okvirji očal naj bodo dovolj veliki, da zaščitijo čim večje območje oči, barva stekel ni preveč pomembna, saj temnejša ne blokirajo

Pred soncem pa je nujno zaščititi tudi mlade oči, še sklene sogovornik iz Klinike Svijetlost: »Otroške oči še niso popolnoma razvite in nimajo zrele leče, ki lahko blokira UV-žarke, kot je to pri odraslih. Otroci se tudi drugače obnašajo na soncu, so pogosteje zunaj, se igrajo in so redkeje v senci. Pomembno je torej, da jih opozorimo na nevarnosti, ki jih očem prinaša sonce, in podučimo o pravilni zaščiti, uporabi kreme za sončenje, sončnih očal in klobuka.« **Emma Bubanj**



Poleti jih je nujno zavarovati pred škodljivo UV-svetlobo. FOTO: RIDOFRAZ/GETTY IMAGES