

1. ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΜΑΤΙΑ

Μέσο: ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ_ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Ημ. Έκδοσης: . . .07/12/2014 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .07/12/2014

Σελίδα: 16



Προστασία για τα μάτια και τον χειμώνα

Οι απότομες εναλλαγές της θερμοκρασίας και η ακτινοβολία του ήλιου μπορούν να προκαλέσουν αρκετά προβλήματα τόσο στο δέρμα όσο και στα μάτια.

Κοκκινίλες και ερεθισμοί γίνονται εμφανείς στην επιδερμίδα του προσώπου και του σώματος. Είναι πολύ σημαντικό να μην ξεχνάμε την επίδραση του ήλιου. Σύμφωνα με τον καθηγητή Οφθαλμολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης κ. Αναστάσιο-Ιωάννη Κανελλόπουλο, η απειλή της φωτογήρανσης εξακολουθεί να υπάρχει και κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Ο ήλιος ανακλάται σε επιφάνειες όπως το χιόνι και μπορεί να προκαλέσει ως και εγκαύματα. Γι' αυτό η αντιλιακή προστασία είναι απαραίτητη. Η έκθεση στον ήλιο χωρίς αντιλιακή προστασία γύρω από τα μάτια εγκυμονεί πιθανούς κιν-

δύνους, όπως:

- Προνεοπλασιακές αλλοιώσεις του δέρματος, όπως η ακτινική κεράτωση.
- Σχηματισμός καταρράκτη, στην τρίτη ηλικία.
- Αυξημένο ρίσκο για εκφύλιση ωχράς κηλίδας, στην τρίτη ηλικία.
- Κακίσθητες ρυτίδες από ακτινική βλάβη της ελαστίνης στο δέρμα.
- Κακοήθεις νεοπλασίες, όπως το βασικό κυτταρικό καρκίνωμα που συχνά εμφανίζεται κυρίως στο κάτω βλέφαρο.
- Μελάνωμα, μια πιο σπάνια, αλλά πολύ πιο κακοήθης νεοπλασία, που σχετίζεται με έντονη έκθεση στον ήλιο. Είναι πιθανό να εμφανιστεί επίσης στα βλέφαρα, σε ασθενείς που έχουν προδιάθεση και κάνουν παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο.

Είναι λοιπόν άκρως απαραίτητο να προστατεύουμε τα μάτια μας και κατά τη διάρκεια του χει-

μώνα. Αυτό επιτυγχάνεται τόσο με τη χρήση αντιλιακής αγωγής μεγάλου δείκτη προστασίας για το δέρμα των βλεφάρων όσο και με τα κατάλληλα απορροφητικά γυαλιά ηλίου, που δεν επιτρέπουν στις υπεριώδεις ακτινοβολίες UVA και UVB να έρθουν σε επαφή με τα μάτια και ειδικά με τον αμφιβλοστροειδή.

Στις μέρες μας έχουν κατασκευαστεί όχι μόνο γυαλιά ηλίου υψηλής απορροφητικότητας, αλλά και ενδοφακοί που χρησιμοποιούνται στις επεμβάσεις καταρράκτη.

Είναι επίσης σημαντικό η επιλογή των γυαλιών ηλίου να γίνεται με τα παρακάτω κριτήρια:

- Να αισθάνεστε άνετα όταν τα φοράτε και να μην επηρεάζουν αρνητικά την όρασή σας.
- Ελέγξτε την ετικέτα που επισυνάπτεται ότι αναφέρει 100% προστασία από τις ακτίνες UVA και UVB.
- Μάθετε ποια γυαλιά μπο-

ρούν να εξαλείψουν μπλε φως και λάμπεις, που μπορούν να προκαλέσουν βλάβη στον αμφιβλοστροειδή χιτώνα του ματιού.

■ Τα υπερμεγέθη γυαλιά ηλίου είναι πιο αποτελεσματικά και ευεργετικά, καθώς προσφέρουν προστασία σε μια μεγάλη περιοχή, συμπεριλαμβανομένης της περιφέρειας του ματιού σας.

Δυστυχώς, γυαλιά ηλίου που πωλούνται συχνά από πλανόδιους πωλητές δεν προσφέρουν την απαραίτητη προστασία και μπορεί να είναι επικίνδυνα.

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται φυσικά και για τα παιδιά. Πρέπει να χρησιμοποιούν ενδεδειγμένα γυαλιά ηλίου και καπέλο στον ήλιο, για επιπλέον προστασία.

Τέλος, είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι εκτός από τη χρήση αντιλιακού και γυαλιών, τον χειμώνα πρέπει ενυδατώνουμε το δέρμα μας, κυρίως τις εκτεθειμένες περιοχές στο κρύο, όπως χέρια, πρόσωπο.