



Υγεία



Εχθρός ο ήλιος για τα μάτια

Φωτοκερατίτιδες, πτερύγια, καταρράκτης, μελάνωμα... Οι περισσότεροι από εμάς γνωρίζουμε καλά τις συνέπειες της υπεριώδους ακτινοβολίας (UV) στο δέρμα, αλλά λίγοι συνειδητοποιούν τους κινδύνους που κρύβει για τα μάτια.

Ο Αναστάσιος-Ιωάννης Κανελλόπουλος, καθηγητής Κλινικής Οφθαλμολογίας στο Ιατρικό Κέντρο Langone του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης, εξηγεί τι μπορεί να τους προκαλέσει ο ήλιος και ποιοι είναι οι καλύτεροι τρόποι προστασίας.

Πως επηρεάζει ο ήλιος τα μάτια;

Τα μάτια είναι το μοναδικό όργανο που επιτρέπει την είσοδο του ορατού φωτός βαθιά μέσα στο σώμα. Αν και διαθέτουν προστατευτικές δομές (φρύδια, βλέφαρα, βλεφαρίδες), λίγο προστατεύονται από την UV όταν αυτή αντανακλάται σε λείες επιφάνειες (λ.χ. άσφαλτος, νερό, άμμος, χιόνι). Περισσότερο βοηθούν η συστολή της κόρης του ματιού και το αντανάκλαστικό κλείσιμο των ματιών από τον δυνατό

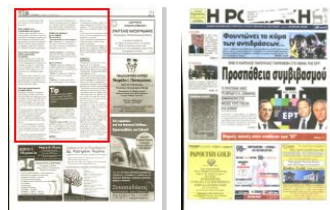
ήλιο. Όταν, όμως, δεν είναι δυνατό το ορατό φως, οι μηχανισμοί αυτοί δεν ενεργοποιούνται. Έτσι, λ.χ., είμαστε ιδιαίτερα ευάλωτοι στην έκθεση στην UV σε μια συνεφιασμένη καλοκαιρινή μέρα, αφού το 80% της UV φτάνει στην επιφάνεια της γης.

Ποιες είναι οι δυνητικές συνέπειες από την έκθεση των ματιών στην UV;

Η οξεία έκθεση μπορεί να οδηγήσει σε έγκαυμα βλεφάρων ή ωχράς κηλίδας (βρίσκεται στον αμφιβληστροειδή χιτώνα) και φωτοκερατίτιδα, ενώ η χρόνια σε ακτινική κεράτωση, καρκινογένεση δέρματος, βλεφάρων και πολύ σπάνια αμφιβληστροειδούς, πτερύγια, σταγία, σπίλο (ελιά) στον επιπεφυκότα, καταρράκτη και εκφύλιση της ωχράς κηλίδας.

Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο να τις παρουσιάσουν;

Κινδυνεύουν ιδιαίτερα όσοι έχουν ανοιχτόχρωμο δέρμα και ανοιχτόχρωμα μάτια, καθώς και τα βρέφη και τα μικρά παιδιά. Γι' αυτό και η προστασία των μα-



ΥΓΕΙΑ

Η ΡΟΔΙΑΚΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ 15 ΙΟΥΝΙΟΥ 2013

τιών πρέπει να αρχίζει από την βρεφική ηλικία και να συνεχίζεται εφ' όρου ζωής.

Πόσο σοβαρό είναι το μελάνωμα των ματιών;

Είναι μία αρκετά κακοήθης νόσος, η οποία μπορεί να απειλήσει τη ζωή εάν προκαλέσει μεταστάσεις (συνήθως στα ήπαρ). Μπορεί να εκδηλωθεί σε διάφορα τμήματα των ματιών (χοριοειδής χιτώνας, ακτινωτό σώμα, επιπεφυκότας, βλέφαρο, ίριδα) και στα αρχικά του στάδια δεν προκαλεί συμπτώματα.

Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος προστασίας των ματιών;

Επειδή ο κίνδυνος από την UV είναι αθροιστικός (δηλαδή οι βλάβες από την UV συσσωρεύονται στα μάτια με το πέρασμα του χρόνου), το κυριότερο είναι να περιορίζεται η έκθεση στον ήλιο από τις 10 το πρωί έως τις 4 το απόγευμα, από την βρεφική κιόλας ηλικία.

Εάν κάποιος πρέπει να βγει έξω, πρέπει να φοράει καπέλο με φαρδύ γείσο και καλά γυαλιά ηλίου, καθώς και να βάλει αντιλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας γύρω από τα μάτια.

Πόσο μας προφυλάσσουν τα γυαλιά ηλίου;

Προσφάτως ελέγξαμε 50 ζευγάρια γυαλιά ηλίου με κόστος από 10 έως 450 ευρώ (άλλα ήταν αγορασμένα από πλανόδιους πωλητές και άλλα από καταστήματα οπτικών). Άλλα από αυτά ήταν απλά (δηλαδή δίχως φίλτρο προστασίας από την UV) και άλλα με φίλτρα.

Εντοπίσαμε τεράστιες αποκλίσεις στην απορροφητικότητα της UV, με τα χειρότερα όλων να είναι τα απλά γυαλιά ηλίου από πλανόδιους πωλητές. Ωστόσο, υπήρχαν και ακριβά γυαλιά ηλίου που δεν παρείχαν επαρκή απορρόφηση.

Το αν είναι απορροφητικά τα γυαλιά του μπορεί να το ελέγξει ο καταναλωτής σε καταστήματα οπτικών, τα οποία διαθέτουν ειδικά μηχανήματα μέτρησης.

Ας σημειωθεί ότι φίλτρα απορρόφησης της UV δεν τοποθετούνται μόνο στα γυαλιά ηλίου, αλλά και στα διορθωτικά

(λ.χ. για τη μυωπία). Τα φίλτρα έχουν εξαιρετικά χαμηλό κόστος σε σύγκριση με το συνολικό κόστος των διορθωτικών γυαλιών, αλλά η προστασία που μπορεί να προσφέρουν είναι τεράστια.

Ασθένειες αναλόγως με την έκθεση Οξεία έκθεση

* **Φωτοκερατίτιδα και φωτοεπιπεφυκίτιδα.** Η φλεγμονή του κερατοειδούς χιτώνα και του επιπεφυκότα αντιστοίχως. Είναι το ανάλογο του δερματικού εγκαύματος για τα μάτια.

* **Ηλιακά εγκαύματα.** Στα βλέφαρα ή ακόμα και στο κέντρο (ωχρά κηλίδα) του εσωτερικού χιτώνα του ματιού (του αμφιβληστροειδούς)

Χρόνια έκθεση

* **Πτερυγία.** Σαρκώδες μόρφωμα που συνήθως αρχίζει από την εσωτερική γωνία του ματιού και επεκτείνεται στον κερατοειδή χιτώνα.

* **Στέατο.** Ένα εξόγκωμα ή πλάκα στο λευκό του ματιού, με υποκίτρινο χρώμα

* **Καρκίνος.** Στο δέρμα γύρω από τα μάτια, στα βλέφαρα ή και στο εσωτε-

ρίον των ματιών
16 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο τυφλώνονται εξαιτίας του κατάρρακτη - 20% των κρουσμάτων οφείλονται στην υπερβολική έκθεση στον ήλιο

6 περιστατικά ανά εκατομμύριο πληθυσμού η συχνότητα εμφάνισης του μελανώματος των ματιών

25% της υπεριώδους ακτινοβολίας B (UVB) αντανακλά η στεγνή, λευκή άμμος της παραλίας
20% της UVB αντανακλά ελαφρώς κυματιστή και η «αγριεμένη» θάλασσα
80% της UV διαπερνά τα λίγα σύννεφα
50% της UV διαπερνά τα «βαριά» σύννεφα

Συμβουλές προστασίας

* Αποφεύγετε τον ήλιο από τις 10 το πρωί έως τις 4 το απόγευμα.

* Να ζητάτε να προστίθεται στα διορθωτικά γυαλιά οράσεως (λ.χ. μυωπίας, αστιγματισμού, πρεσβυπίας) φίλτρο απορρόφησης της UV

* Αγοράστε από ένα κατάστημα οπτικών ένα καλό ζευγάρι γυαλιά ηλίου, που θα αναγράφουν ότι δεσμεύουν την UVA και την UVB. Η απορροφητική ικανότητα δεν εξαρτάται από το πόσο σκούρα είναι ούτε από το πόσο ακριβά.

* Προτιμήστε μεγάλα γυαλιά ηλίου, που καλύπτουν τα μάτια και από το πλάι.

* Να φοράτε καπέλο με φαρδύ γείσο.

* Μην επαφίεσθε στους φακούς επαφής. Ακόμα κι αν παρέχουν κάποια προστασία από την UV, πρέπει να φοράτε και τα γυαλιά ηλίου.

* Να φοράτε γυαλιά ηλίου χειμώνα-καλοκαίρι με ή χωρίς συννεφιά, όταν βρίσκεστε σε υπαίθριους χώρους, διότι η UV διαπερνά τα σύννεφα.

* Μην κοιτάζετε ποτέ «κατάματα» τον ήλιο. Οποιαδήποτε στιγμή κι αν το κάνετε αυτό, ακόμα και στη διάρκεια μιας έκλειψης, κινδυνεύετε από ηλικιακή αμφιβληστροειδοπάθεια (βλάβη στον βαθύτερο χιτώνα των ματιών).

* Να αλείφετε τα βλέφαρα και το δέρμα γύρω από τα μάτια με ειδικά, υποαλλεργικά προϊόντα, με υψηλό δείκτη προστασίας από τον ήλιο (SPF).

* Μάθετε στα παιδιά να φορούν γυαλιά ηλίου και καπέλο από την βρεφική κιόλας ηλικία.

Πηγή: ΤΑ ΝΕΑ

Tip

Να πηγαίνετε στον οφθαλμίατρο 1 φορά τον χρόνο για προληπτικό έλεγχο των ματιών

ρικό του ματιού (στον αμφιβληστροειδή χιτώνα). Συμπεριλαμβάνεται το μελάνωμα (η πιο επικίνδυνη μορφή καρκίνου στο δέρμα και στα μάτια).

* **Καταρράκτης.** Το θόλωμα του φακού του ματιού

* **Εκφύλιση ωχράς κηλίδας.** Προκαλεί βαθμιαία απώλεια της κεντρικής όρασης. Η ωχρά κηλίδα είναι το κεντρικό τμήμα του αμφιβληστροειδούς χιτώνα του ματιού. Η UV αυξάνει τον κίνδυνο εκδηλώσεώς της.

Αριθμοί

2% του ανθρώπινου σώματος καταλαμ-