



Υγεία

Πως να προστατεύσετε τα μάτια από τον ήλιο

Το καλοκαίρι σημαίνει περισσότερος χρόνος σε υπαίθριους χώρους – και μελέτες δείχνουν ότι όσο περισσότερο εκτίθενται τα μάτια μας στην υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου, ιδίως στην UVB, τόσο περισσότερο κινδυνεύουμε μεγαλώνοντας να εκδηλώσουμε προβλήματα όπως ο καταρράκτης, η ηλικιακή εκφυλιστική ατροφία της κηλίδας και η εμφάνιση μορφωμάτων, ακόμα και καρκίνου, στο εσωτερικό των ματιών.

«Η υπεριώδης ακτινοβολία – είτε είναι η φυσική του ήλιου, είτε τεχνητή όπως η UVA που χρησιμοποιείται στα solarium – μπορεί να βλάψει τους επιφανειακούς ιστούς των ματιών, όπως ο κερατοειδής χιτώνας, αλλά και τους εσωτερικούς, όπως ο οφθαλμικός φακός (δημιουργείται καταρράκτης) και ο αμφιβληστροειδής χιτώνας (εκφυλιστική ατροφία της κηλίδας)». Λέει ο χειρουργός-οφθαλμίατρος Αναστάσιος Κανελλόπουλος, καθηγητής Οφθαλμολογίας στο Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης. «Δυστυχώς, πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν ότι η υπεριώδης ακτινοβολία είναι επικίνδυνη για τα μάτια – και όχι μόνο αυτή στην οποία εκτίθενται όταν κοιτούν τον ήλιο, πράγμα που αντενδείκνυται εντελώς, αλλά και αυτή που αντανακλάται από λειές επιφάνειες, όπως η

άσφαλτος, η άμμος, η θάλασσα, ακόμα και το νερό της πισίνας». Επειδή ο ήλιος είναι πολύ επικίνδυνος για τα μάτια, τα γυαλιά ηλίου που δεσμεύουν την υπεριώδη ακτινοβολία (UV) μάς είναι απαραίτητα – και μάλιστα από πολύ μικρή ηλικία, δεδομένου ότι η δράση της UV είναι αθροιστική με το πέρασμα του χρόνου. Για να προστατεύσετε τα μάτια σας, ο κ. Κανελλόπουλος συνιστά τα εξής:

■ **Αγοράστε** από ένα κατάστημα οπτικών ένα καλό ζευγάρι γυαλιά ηλίου, τα οποία θα δεσμεύουν την UV ακτινοβολία. Μην σας παραπλανήσει το χρώμα ή το κόστος τους. Η απορροφητική ικανότητα δεν εξαρτάται από το πόσο σκούρα είναι ούτε από το πόσο ακριβά. Το θέμα είναι να φέρουν τη σήμανση CE, να αναγράφουν ότι απορροφούν την UV και βεβαίως να μην τα έχετε αγοράσει από κάποιον πλανόδιο πωλητή (δεν θα είναι ελεγμένα).

■ **Βεβαιωθείτε** ότι τα γυαλιά που διαλέγετε γράφουν ότι απορροφούν τόσο την υπεριώδη ακτινοβολία A (UVA) όσο και την υπεριώδη ακτινοβολία B (UVB).

■ **Προτιμήστε** τα γυαλιά που καλύπτουν τα μάτια και από το πλάι. Όσο πιο μεγάλα είναι

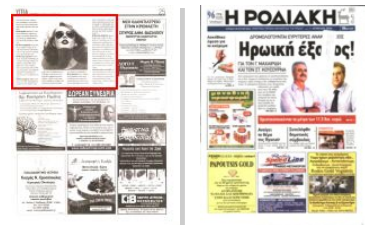


2. ΥΓΕΙΑ (29 07 12)

Μέσο:ΡΟΔΙΑΚΗ

Ημ. Έκδοσης: ...29/07/2012 Ημ. Αποδελτίωσης: ...03/08/2012

Σελίδα:25



τα γυαλιά και όσο περισσότερη περιφέρεια των ματιών καλύπτουν, τόσο μεγαλύτερη προστασία παρέχουν από τον ήλιο.

■ **Να φοράτε καπέλο.** Για μέγιστη προστασία, πρέπει να φοράτε τα γυαλιά ηλίου μαζί με καπέλο με φαρδύ γείσο, που θα σκιάζει καλά τα μάτια σας.

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

■ **Μην σας ξεγελούν** τα σύννεφα. Χειμώνα-καλοκαίρι, με ή χωρίς συννεφιά, πρέπει να φοράτε γυαλιά ηλίου όταν βρίσκεστε εκτός κτηρίων, διότι περισσότερο από το 80% της υπεριώδους ακτινοβολίας διαπερνά τα σύννεφα και φτάνει έως την επιφάνεια της γης.

■ **Μην κοιτάζετε ποτέ** «κατάματα» τον ήλιο. Οποιαδήποτε στιγμή κι αν το κάνετε αυτό,



ακόμα και στη διάρκεια μιας έκλειψης, κινδυνεύετε από ηλικιακή αμφιβλοπρωτεϊνική νόσος, η οποία είναι ουσιαστικά η βλάβη του βαθύτερου χιτώνα των ματιών εξαιτίας

της ηλιακής ακτινοβολίας.

■ **Να θυμάστε** ότι το δέρμα των βλεφάρων είναι πολύ ευαίσθητο στην υπεριώδη ακτινοβολία και επίσης χρειάζεται προστασία από αυτήν.

ώστε να αποφύγει τυχόν καρκινικές αλλοιώσεις. Συνεπώς, να αλείφετε τα βλέφαρά σας με ειδικά, υποαλλεργικά προϊόντα, με δείκτη προστασίας από τον ήλιο (SPF) τουλάχιστον 15.

■ **Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί** όταν «καίει» ο ήλιος. Από τις 11 το πρωί έως τις 4 το απόγευμα το καλύτερο (όχι μόνο για τα μάτια, αλλά γενικά) είναι να αποφεύγετε να βρίσκεστε σε υπαίθριους χώρους, διότι αυτές τις ώρες είναι πιο «δυστητή» η υπεριώδης ακτινοβολία. Αν όμως πρέπει οπωσδήποτε να βρίσκεστε έξω, μην βγάλετε από το κεφάλι σας το καπέλο και από τα μάτια σας τα γυαλιά ηλίου.

■ **Μην ξεχνάτε τα παιδιά** και τους ηλικιωμένους. Όλων τα μάτια κινδυνεύουν από τον ήλιο, συνεπώς χρειάζονται κι αυτοί καπέλα και γυαλιά ηλίου. Πηγή: ΤΑ ΝΕΑ Ειδική έκδοση ΥΓΕΙΑ