

Μέσο: ΡΟΔΙΑΚΗ

Ημ. Έκδοσης: . . . 03/07/2013 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 06/07/2013

Σελίδα: 20



Τι να προσέχουν το καλοκαίρι όσοι φορούν φακούς επαφής

Η προστασία των ματιών από τον ήλιο είναι απαραίτητη, διότι η υπεριώδης ακτινοβολία μπορεί να τους προκαλέσει πολλές βλάβες, που κυμαίνονται από αντιαισθητικές ρυτίδες έως καρκινώματα και καταρράκτη ή εκφύλιση της ωχράς κηλίδας αργότερα στη ζωή.

Γι' αυτό το λόγο πρέπει να χρησιμοποιούνται αντιηλιακά με υψηλό δείκτη προστασίας (πάνω από 15), τα οποία θα επιλέγονται προσεκτικά και θα αλείφονται με καθαρά χέρια, διότι μπορεί να προκαλέσουν αλλεργία στο δέρμα των βλεφάρων ή ακόμα να μεταφέρουν μικρόβια.

Τα σωστά γυαλιά ηλίου, που απορροφούν πλήρως την υπεριώδη ακτινοβολία του ηλίου, αποτελούν ένα ακόμα απαραίτητο όπλο προστασίας για τα μάτια τόσο των ενηλίκων όσο και των παιδιών.

Ειδική μέριμνα χρειάζονται όσοι χρησιμοποιούν φακούς επαφής και δεν

τους αποχωρίζονται ούτε στη θάλασσα.

Το νερό της θάλασσας γενικά δεν περιέχει σημαντικό αριθμό μικροβιακών σωματιδίων και δεν φέρει κίνδυνο για μολύνσεις των φακών (ή γενικότερα των ματιών), εκτός κι αν κολυμπάει κανείς σε παραλία η οποία έχει χαρακτηριστεί ακατάλληλη για κολύμβηση.

Μολονότι εξάλλου είναι ασφαλής η χρήση των φακών στη θάλασσα, υπάρχει πιθανότητα να χαθεί ο φακός αν ο χρήστης ανοίξει τα μάτια την ώρα που βρίσκεται κάτω από το νερό - και αν η μυωπία, η υπερμετρωπία ή ο αστιγματισμός του είναι μεγάλος, μπορεί να βρεθεί στη δύσκολη θέση να μην έχει αρκετά καλή όραση ώστε να συνεχίσει την δραστηριότητά του ή να μπορέσει να επιστρέψει στην παραλία.

Μετά την έξοδο από το νερό, ο χρήστης των φακών δεν πρέπει να βια-

στεί να τους βγάλει, αλλά να περιμένει τουλάχιστον 10-15 λεπτά.

Αυτό οφείλεται στο ότι το θαλασσινό νερό περιέχει περισσότερο αλάτι απ' ό,τι η επιφάνεια των δακρύων, με συνέπεια να υπάρχει ενδεχόμενο να αφυδατωθούν οι φακοί επαφής και να «αγκαλιάσουν» πιο σφιχτά τον κερατοειδή χιτώνα του ματιού - και αν συμβεί αυτό και τους βγάλουμε αμέσως μόλις βγούμε από την θάλασσα, μπορεί να προκληθεί κάποιο επιθηλιακό έλλειμα στον κερατοειδή - δηλαδή μία «γρατζουνιά». Συνεπώς, όταν βγει κάποιος από την θάλασσα, πρέπει να μείνει με τους φακούς επαφής για αρκετά λεπτά, ούτως ώστε να επανέλθει η ωσμωτική ισορροπία μεταξύ φακών και δακρύων.

Το άρθρο υπογράφει ο κ. Αναστάσιος-Ιωάννης Κανελλόπουλος, χειρουργός-οφθαλμίατρος, καθηγητής Οφθαλμολογίας στο Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης και δημοσιεύεται στην εφημερίδα ΤΑ ΝΕΑ