



Πόσο κινδυνεύει η όρασή μας από την υπεριώδη ακτινοβολία;

Γράφει η **TATIANA ΣΚΟΥΤΑΡΗ**, OD MSc Low Vision, οδολόγος οπτομέτρης, επικ. καθηγήτρια Πανεπιστημίου Complutense Madrids. Εισηγήτρια και εξετινάστρια στην Ευρωπαϊκή Ένωση

Αν απαντήσετε θετικά σε μία ή περισσότερες από τις ακόλουθες ερωτήσεις, τότε ό-χι μόνον κινδυνεύετε από την υπεριώδη ακτινοβολία, αλλά ανήκετε στην ομάδα υψηλού κινδύνου!

- Τα μάτια σας είναι ανοιχτόχρωμα;
- Βρίσκεστε αρκετή ώρα κάθε μέρα σε εξωτερικό περιβάλλον;
- Κάνετε ηλιοθεραπεία, θαλάσσια σπορ, ψαρεύετε ή οδηγείτε πολλές ώρες την ημέρα;
- Χρησιμοποιείτε λάμπα μαυρίσματος;
- Έχετε καταρράκτη ή έχετε κάνει επέμβαση καταρράκτη;
- Έχετε κάνει επέμβαση διόρθωσης της μυωπίας ή της πρεσβυωπίας σας;
- Πάσχετε από εκφύλιση της ωχράς κηλίδας ή από οποιαδήποτε άλλη νόσο του αμφιβληστροειδούς;
- Έχετε κερατοκώνο, γλαύκωμα, ατροφία του οπτικού νεύρου ή διαβήτη;
- Παίρνετε φάρμακα που αυξάνουν την ευαισθησία σας στην υπεριώδη ακτινοβολία, όπως είναι τα αντιβιοτικά, αντιυαλιπτικά, διουρητικά, αντικαταθλιπτικά ή ηρεμιστικά;
- Είστε αγρότης, οικοδόμος, πιλότος, αυτοκινητιστής, εργολάβος, κηπουρός, ναυαγοσώστης, ψαράς, ναυτικός, κτηνοτρόφος ή τροχονόμος;
- Αναλογιστείτε, αν η εργασία σας σάς αναγκάζει να βρίσκεστε εκτεθειμένοι στον ήλιο περισσότερη ώρα από όση νομίζατε.

JS τα ...γυαλιά

τα μάτια χρειάζονται μεγάλη προστασία, καθώς η υπεριώδης ακτινοβολία δημιουργεί μεγάλη βλάβη στα ούτως ή άλλως ευαίσθητα αισθητήρια όργανά μας

μαζί με κάποια πλεονεκτήματα για τη διεκδραστικότητα, όπως κολύμπι, άθληση, η φέρνει και κάποια μειονεκτήματα, όπως στη ή τους. Οι χρήστες φακών επαφής αντιμετωπίζουν, καθώς η άμμος της θάλασσας, η σκόνη και το καυσαέριο προκαλούν προβλήματα άωρη χρήση φακών επαφής δίνοντας αισθήματα σώματος, δακρύσματος και ερεθισμού. Η ή των βλεφάρων, η καλή χρήση των φακών ε-διαλείμματα της χρήσης τους σε περιόδους, καθώς και η συχνή επίσκεψη στον οπτικό ή πρό μας βοηθούν σημαντικά. Γι' αυτούς που σε πισίνες ή στη θάλασσα με φακούς επα-ερωσμητικό περιβάλλον της θάλασσας ή της υδατώνει τον φακό, με αποτέλεσμα για τα πτά αφότου βγούμε από το νερό ο φακός να εί-τικά «κολλημένος» επάνω στον κερατοειδή, τα πρώτα δέκα λεπτά είναι κακή στιγμή να α-οι φακοί επαφής για την πιθανότητα τραυ-του κερατοειδούς. Γενικά, δεν συνιστάται η ήων επαφής σε όσους κολυμπούν σε νερό πι-οτάμια ή λίμνες γιατί αυτό φέρει πολύ μεγά-για επιμόλυνση από ακανθαμοιβάδα (παρά-ροσβάλλει τον κερατοειδή).

μας και ιδιαίτερα μεταξύ των μηνών Μαΐου βρίου υπάρχει αύξηση των κρουσμάτων μ-που ευνοούνται από αυτές τις καιρικές συν-

θήκες. Οι μυκητιάσεις είναι πολύ σοβαρές μολύνσεις του κερατοειδούς γιατί δεν ανταποκρίνονται σε αντι-βιοτική αγωγή και χειροτερεύουν με τη χρήση κορτιζό-νης. Η άμεση διάγνωση και αντιμετώπιση είναι και εδώ οι καλύτερες λύσεις.

Δεν είναι όμως όλα δυσάρεστα στο καλοκαίρι. Συνή-θως σε άτομα που πάσχουν από ξηροφθαλμία, βλεφα-ρίτιδα και ροδόχρου ακμή τους μήνες του καλοκαιριού και ειδικά εάν βρίσκονται κοντά στη θάλασσα, βελτιώνονται σημαντικά τα συμπτώματά τους. Ειδικά αν η δίατά τους είναι λτή σε πολύ παχιά φαγητά και μπαχαρικά. Μερικοί παράγοντες που βοηθούν είναι η μείωση του στρες, η συχνή κολύμβηση στο υγιεινό και το υπεριώδη περι-βάλλον της θάλασσας, η διαφορά θερμοκρασίας και ί-σως και η αλλαγή της διαίτας το καλοκαίρι.

Τέλος, είναι γνωστό ότι η υπεριώδης ακτινοβολία σε συ-νεχή και αθροιστική επίδραση μπορεί να βοηθήσει στον σχηματισμό «καταρράκτη» –το θάμπωμα του φυσικού φακού του ματιού σας–, άρα η προστασία από μικρή κιάλα ηλικία με καλής ποιότητας γυαλιά που «μυλοκά-ρουν» την υπεριώδη ακτινοβολία είναι σημαντική.

Η ίδια κακή ακτινοβολία ενοχοποιείται επίσης για ένα σημαντικό ποσοστό της «εκφύλισης της ωχράς κηλί-δας», μια δυστυχώς πολύ συχνή πάθηση της τρίτης ηλικίας στο οπίσθιο τοίχωμα του οφθαλμού. Όταν η ωχρά κηλίδα δεν λειτουργεί φυσιολογικά, εμφανίζουμε θολερότητα ή σκοτεινή όραση στο κέντρο του οπτικού μας πεδίου. Η εκφυλιστική νόσος επηρεάζει τόσο τη μακρινή όσο και την κοντινή όραση. Τέλος, θα θέλαμε να τονίσουμε ότι η προστασία των ματιών αφορά όλους. Ιδιαίτερη προσοχή στα παιδιά τόσο όσον αφορά τη χρήση ενδεδειγμένων γυαλιών ηλίου, αλλά και καπέλο στον ήλιο για επιπλέ-ον προστασία. Μην ξεχνάτε ότι τα γυαλιά δεν είναι μό-νο προστατευτικά, προσφέρουν στιλ στην προσωπικό-τητά σας.

Η υπεριώδης ακτινοβολία που φτάνει στα μάτια μας επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες:

- **Από τη θέση του ήλιου:** όσο πιο ψηλά βρίσκεται ο ήλιος, τόσο περισσότερη η υπεριώδης ακτινοβολία που φτάνει σε εμάς.
- **Από το γεωγραφικό πλάτος:** πλησιάζοντας στον Ισημερινό, αυξάνει η υπεριώδης ακτινοβολία.
- **Από το υψόμετρο:** η υπεριώδης ακτινοβολία αυξάνει κατά 5% ανά 1.000 πόδια υψόμετρο.
- **Από το όζον:** το όζον απορροφά ένα σημαντικό ποσοστό της υπεριώδους ακτινοβολίας. Κάθε 1% μείωσης του στρώματος του όζοντος στην ατμόσφαιρα, έχει αποτέλεσμα την αύξηση κατά 2% της UVB.
- **Από την ανάκλαση από το έδαφος:** πολλές επιφάνειες αντανακλούν τις ακτίνες του ήλιου:

Η θάλασσα αντανακλά λιγότερο από 20% την υπεριώδη ακτινοβολία, όπως συμβαίνει και με το γκαζόν ή τη βρεγμένη άμμο, ενώ ο αφρός της θάλασσας αντανακλά 25% την UV, περίπου όσο και η στεγνή άμμος. Η μεγαλύτερη όμως αντανάκλαση υπεριώδους ακτινοβολίας δημιουργείται στο χιόνι.

Από τη βρεφική ηλικία επιβάλλεται να φοράμε γυαλιά ηλίου

Τα βρέφη, τα μωρά και τα παιδιά έχουν μεγαλύτερη σε διάμετρο κόρη, διαυγέ-στερο φακό και λίγη προστατευτική μελανίνη στην ίριδα.

Τα παιδιά που παίζουν σε εξωτερικούς χώ-ρους απορροφούν τρεις φορές περισ-σότερη ακτινοβολία από την ετήσια πο-σότητα ακτινοβολίας που απορροφά ένας ε-νήλικος. Στην Αυστρα-λία, υποχρεώνουν τα παι-διά να φορούν γυαλιά η-λίου ακόμα και στο βρε-φονηπιακό.

Επειδή η υπεριώδης ακτινο-

βολία είναι αθροιστική, είναι πολύ ση-ματικό από πολύ νωρίς να φοράμε γυαλιά ηλίου και έτσι αυτό να μας γίνει συνήθεια.

Οι περισσότεροι καταναλω-τές, ενώ γνωρίζουν πόσο κα-κό κάνει στο δέρμα τους ο ή-λιος, δεν έχουν συνειδητο-ποιήσει ακόμα πόσο βλά-πτει την όρασή τους κι αυ-τό συμβαίνει γιατί ενώ στο δέρμα οι επιπτώσεις φαίνονται αμέσως, ό-σον αφορά την όρα-ση μπορεί να περά-σουν και χρόνια για να διαπιστωθεί το κακό που έγινε.

