

Zaščita oči s sončnimi očali- da ali ne? Tudi pri otroku?

Zaščita oči pred sončnimi žarki je zelo pomembna že od otroške dobe dalje. Otroci imajo zelo pogosto širše zenice kot odrasli, zato je njihova zaslonka (zenica) manjša bariera pred soncem. Do naših oči in tudi v njihovo notranjost potuje ves čas znatna količina UV žarkov A in B. Le- ti žarki so tisti, ki lahko očesu povzročijo z leti veliko težav, saj se škodljivi učinki njihovega delovanja kumulirajo.

Nekatere posledice, ki jih žarki s svojim vplivom povzročijo očesu, so:

- spremembe veznice (pterigij, pinguekula)
- poškodbe roženice (fotokeratitis)
- spremembe očesne leče (siva mrena)
- degenerativne spremembe rumene pege (prizadetost centralnega vida)
- rakaste bolezni vek (karcinomi spodnje veke)

Zaradi vseh teh posledic, ki jih sonce prinaša, je nujno zaščititi svoje oči s kvalitetnimi sončnimi očali, ki morajo imeti ustrezno zaščito (100%) pred UV žarki. Zaščita je potrebna tudi v oblačnem vremenu, saj UV žarki prodrejo tudi skozi oblake; še posebej morajo biti previdni svetlopolti .

Prav zaradi vseh teh razlogov, je smiselno omejiti gibanje na prostem v poletnih mesecih med 10-17 uro.

Zaščita z očali je potrebna tudi po operacijah sive mreže, saj umetna leča ne preprečuje popolnoma prehod UV žarkov, ter tudi pri nosilcih kontaktnih leč (te sicer imajo UV zaščito), vendar ne zaščitijo očesa (veznice v celoti).

Očala morajo biti primerno velika, da zaščitijo tudi pred indirektnimi sevanji žarkov (alpinisti, smučarji,navtiki...). Nenazadnje pa nam morajo biti očala tudi všeč, saj jih bomo le tako z veseljem uporabljali.

Boris Tomec, dr.med, spec. oftalmolog, FEBO