

Zimowy spacer w goglach

Odbijające się od śniegu światło sprawia, że zimą wiele osób skarży się na dolegliwości zwane „mroczkami”.

Śnieg to drobne kryształki lodu, połączone ze sobą w nieregularny sposób. Padające na nie światło ulega wielokrotnemu odbiciu, a większa jego część wraca do naszego oka. Mroczki przed oczami są zjawiskiem optycznym. Nie jest ono szkodliwe dla organizmu, jednak często powoduje problemy z koncentracją i zaburza widzenie, co ma szczególne znaczenie w przypadku kierowców oraz osób pracujących na wysokościach. – Zaburzenia postrzegania będące skut-

kiem pojawienia się „mroczków” mogą nawet powodować utratę równowagi – twierdzi dr Iwona Filipecka z Kliniki Okulus, z Bielska-Białej. – Jedyną radą na tę zimową przypadłość są przyciemniane okulary. Jednak nie wystarczy wyciągnąć z szuflady okulary używane w czasie wakacji. Zimowe szkła przeciwsłoneczne mają bowiem ciemniejszą barwę.

Powinny być barwione powyżej 80 procent, w kolorze brązowym lub szarym. Okulary przeciwsłoneczne używane przez nas latem są z reguły barwione w 50-75 procentach. Oczywiście, wszystkie szkła powinny mieć także powłokę anty UV, która za-

trzymuje w 100 proc. promieniowanie UVA i UVB. Gdy nie nosimy okularów z filtrem, promieniowanie jest pochłaniane przez rogówkę oraz spojówkę, oczy zaczynają wtedy piec i łzawić. Zimą szczególnie narażone są oczy amatorów sportów zimowych. O goglach ochronnych pamiętajmy więc wybierając się na stok.

– Zdarza się jednak, że mroczki są symptomem rozpoczynającej się choroby oczu i nie tylko, na przykład jaskry albo zaburzeń ciśnienia tętniczego – dodaje dr Iwona Filipecka. – Dlatego warto skonsultować wystąpienie takich objawów z okulistą.

Dorota Domienik