



FOT. INGRIDAGE

Okulary tylko z filtrem!

Używając okularów przeciwsłonecznych bez odpowiedniego filtra, można sobie zaszkodzić bardziej niż nie zakładając ich wcale. Przyciemnione szkła powodują rozszerzenie źrenicy, przez co do wnętrza oka dostaje się więcej niebezpiecznych promieni UV, których nie blokuje.

Wakacje bez odpowiedniego zabezpieczenia oczu, zwłaszcza w górach nad morzem czy jeziorami, gdzie promieniowanie jest najbardziej intensywne (odbija się aż 95 proc. promieniowania słonecznego) może skończyć się dla wzroku bardzo źle. – *Co roku przyjmuję pacjentów, którzy zapomnieli zabrać w podróż okulary przeciwsłoneczne. Pamiętam młodego chłopaka, który wrócił z Himalajów ze słonecznym oparzeniem siatkówki. Także w Polsce u osób, które opalają się na plaży nie zabezpieczając odpowiednio oczu, może wystąpić zapalenie siatkówki, zapalenie spojówek czy szybciej rozwinię się zaćma* – mówi okulistka dr Iwona Filipczak z Kliniki Okulus.

UV powoduje powstawanie w oku wolnych rodników, które przyspieszają starzenie się komórek i są jedną z przyczyn rozwoju m.in. zaćmy i AMD. Pod wpływem silnego słońca czy wiatru może dojść również do nadmiernego wysychania powierzchni oka i wystąpienia objawów podrażnienia i dyskomfortu typowych dla tzw. suchego oka. Choć eksperci zgodnie twierdzą, że nie ma sposobu na zastąpienie okularów przeciwsłonecznych, to w walce z promieniami UV, pomocna może okazać się odpowiednia dieta. Należy

pamiętać, aby dostarczać organizmowi odpowiednią ilość karotenoidów, które pomagają zapobiegać uszkodzeniom wywołanym przez wolne rodniki powstałych w wyniku promieni UV. Najkorzystniej jest wprowadzać do diety produkty bogate w luteinę i zeaksantynę. Najlepszym źródłem tych barwników są warzywa zielone, takie jak: jarmuż, szpinak, sałata, brokuły, brukselka, zielony groszek. Przystawalność luteiny zwiększa się w produktach, które zostały poddane obróbce termicznej.

Aby nie wyrządzić sobie więcej szkody niż pożytku zakładając okulary przeciwsłoneczne, należy pamiętać, że powinny one posiadać dobry filtr. Dlatego najlepiej omijać szerokim łukiem bazarowe stojaki czy kosze z okularami w hipermarketach. Informacja o filtrze zamieszczana jest na okularach przez producenta. Na przykład napis „UV 400” oznacza, że szkła nie przepuszczają promieni ultrafioletowych do długości fal 400 nm. Dobre okulary powinny posiadać również unijny znak CE, który gwarantuje minimalny standard jakości. Przy doborze odpowiednich okularów może pomóc optyk, który nie tylko doradzi kształt oprawek, ale również np. kolor zabarwienia szkła. Najbezpieczniej jest wybierać brązowe i szare szkła – *Zwłaszcza kierowcom odradzam kolory żółty, niebieski i czerwony, które zmieniają barwy otoczenia* – mówi Grzegorz Mazurek, optyk z Kliniki Okulus. – *Jeśli chodzi o walory estetyczne, to w tym roku, zarówno wśród pań, jak i panów, królują tzw. pilotki.*

(DD)