25 Ιουλίου 2013

Καλοκαιρινές συμβουλές για τα μάτια μας.



Συγγραφέας: Γεώργιος Νέος

Τον ήλιο… και τα μάτια σας !

Η σημασία του Ήλιου στην εξέλιξη και την διατήρηση της ζωής στην Γη είναι καίρια. Με τη θεμελιώδη διαδικασία της φωτοσύνθεσης προσφέρει την απαραίτητη ενέργεια για την ανάπτυξη των ζωντανών οργανισμών, διατηρεί την επιφανειακή θερμοκρασία της Γης σε ανεκτά για τη ζωή επίπεδα και βέβαια μας προσφέρει το Φως, αυτό το ανεκτίμητο δώρο, που με τη βοήθεια των ματιών μας συντελεί στο “θαύμα” της Όρασης.

Όσο όμως απαραίτητος και ωφέλιμος είναι ο ήλιος στη ζωή μας, άλλο τόσο επικίνδυνος και βλαβερός μπορεί να γίνει. Η ακτινοβολία του και ιδίως η αόρατη υπεριώδης (UVA, UVB), μπορεί να προκαλέσει πολλές και σοβαρές βλάβες, κυρίως στις ευαίσθητες περιοχές του σώματος όπως είναι το δέρμα και τα μάτια. Οι κίνδυνοι αυτοί μάλιστα, τις τελευταίες δεκαετίες έχουν αυξηθεί σημαντικά, λόγω της μείωσης του όζοντος στην στρατόσφαιρα (τρύπα του όζοντος). Μακροχρόνιες έρευνες έχουν δείξει ότι το όζον, το οποίο αποτελεί ένα είδος φίλτρου για την υπεριώδη ακτινοβολία, μειώνεται κατά 3-6% ανά δεκαετία και υπεύθυνη για αυτό είναι η ανεξέλεγκτη ανθρώπινη δραστηριότητα και ιδιαίτερα η μόλυνση της ατμόσφαιρας από διάφορα βιοχημικά κατάλοιπα. Αυξάνεται έτσι το ποσοστό της υπεριώδους ηλιακής ακτινοβολίας που φτάνει στη γη, προκαλώντας σημαντικές βλάβες στην υγεία μας.

Όσον αφορά τα μάτια μας και τη γύρω από αυτά ευαίσθητη περιοχή, η υπερβολική και χωρίς προστασία έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, μπορεί να προκαλέσει

βλάβες στο δέρμα των βλεφάρων, τον επιπεφυκότα, τον κερατοειδή, το φακό και τον αμφιβληστροειδή.

Βλέφαρα: Προκαλείται γήρανση του δέρματος(αφυδάτωση, ρυτίδωση, κηλίδωση κλπ). Το πιο σοβαρό όμως είναι οι διάφορες μορφές καρκίνου του δέρματος των βλεφάρων που μπορεί να αναπτυχθούν, με σοβαρές συνέπειες ακόμα και για την ίδια μας τη ζωή! (Το 90% των καρκίνων του δέρματος προκαλείται από την ηλιακή ακτινοβολία).

Επιπεφυκότας-κερατοειδής: Η χρόνια έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία, μπορεί να προκαλέσει εκφυλιστικές αλλοιώσεις στον επιπεφυκότα, όπως είναι το στεάτιο και το πτερύγιο, παθήσεις που είναι συχνότερες σε χώρες με αυξημένη ηλιοφάνεια όπως οι Μεσογειακές και σε άτομα που εργάζονται για πολλές ώρες στην ύπαιθρο π.χ. αγρότες, ψαράδες κλπ.(βλ. Οφθαλμικές παθήσεις-εξωτερικές παθήσεις). **Η υπερβολική έκθεση στον ήλιο μπορεί επίσης να προκαλέσει ερεθισμό του επιπεφυκότα (επιπεφυκίτιδα) και του κερατοειδή (κερατίτιδα), με κοκκίνισμα του άσπρου του ματιού, δακρύρροια, φωτοφοβία και αίσθημα ξένου σώματος μέσα στο μάτι (σαν σκουπιδάκι). Τα συμπτώματα είναι εντονότερα σε άτομα που υποφέρουν από εποχιακές αλλεργικές επιπεφυκίτιδες, εαρινή κερατοεπιπεφυκίτιδα ή ξηροφθαλμία και δεν παίρνουν τις απαραίτητες προφυλάξεις.** Σε σοβαρές περιπτώσεις κερατίτιδας λόγω έκθεσης στην υπεριώδη ακτινοβολία για μεγάλο χρονικό διάστημα (έγκαυμα κερατοειδούς από ακτινοβολία), έχουμε νέκρωση και απόπτωση επιφανειακών κυττάρων του κερατοειδή, με εξαιρετικά έντονο πόνο, σχεδόν παρόμοιο με εκείνο που παρατηρείται μετά από έκθεση χωρίς προφύλαξη σε ακτινοβολία από ηλεκτροσυγκόλληση, οπότε και χρειάζεται άμεση ιατρική φροντίδα. Τέλος μπορεί να έχουμε και την εμφάνιση καρκινώματος του επιπεφυκότα από την υπεριώδη ακτινοβολία, το οποίο όμως ευτυχώς δεν είναι πολύ συχνό

Φακός: Υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις ότι ορισμένες μορφές καταρράκτη, (βλ. οφθαλμικές παθήσεις), πιθανώς να οφείλονται σε υπερβολική και μακροχρόνια έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, δεδομένου ότι ένα μεγάλο μέρος της υπεριώδους ακτινοβολίας απορροφάται από τον φακό του ματιού.

Στατιστικές έρευνες έχουν δείξει ότι σε κάθε μείωση του όζοντος στη στρατόσφαιρα κατά 1%, αντιστοιχεί αύξηση των περιστατικών καταρράκτη στο γενικό πληθυσμό κατά 0.5%.

Βυθός του ματιού: Ο βυθός του ματιού (αμφιβληστροειδής) είναι πολύ ευαίσθητος στην ηλιακή ακτινοβολία. Η υπεριώδης ακτινοβολία μπορεί να

προκαλέσει εγκαύματα στην ωχρά κηλίδα με σοβαρή μείωση της όρασης, όπως συμβαίνει σε άτομα που παρακολούθησαν έκλειψη ηλίου χωρίς την προστασία ειδικών φίλτρων. Αλλά και το μπλε φως, που βρίσκεται στο ορατό φάσμα της ηλιακής ακτινοβολίας έχει ενοχοποιηθεί για την πρόκληση αλλοιώσεων στην ωχρά κηλίδα και μάλιστα αρκετά σοβαρών (πχ. εκφύλιση ωχράς κηλίδας).

Ποια άτομα κινδυνεύουν περισσότερο:

1.Τα άτομα με ανοιχτόχρωμα μάτια, επειδή στην ίριδά τους έχουν λιγότερη χρωστική και επομένως μικρότερη προστασία του βυθού από την ακτινοβολία.

2. Άτομα που έχουν υποβληθεί σε εγχείρηση καταρράκτη και τους έχει αφαιρεθεί ο φυσικός φακός του ματιού ο οποίος αποτελεί ένα φυσικό φίλτρο στη κάθε είδους ακτινοβολία, αν και οι σύγχρονοι τεχνητοί ενδοφακοί που αντικαθιστούν το καταρρακτικό φακό, παρέχουν και αυτοί κάποια προστασία έναντι της ακτινοβολίας.

3. Άτομα με εκφύλιση της ωχράς κηλίδας.

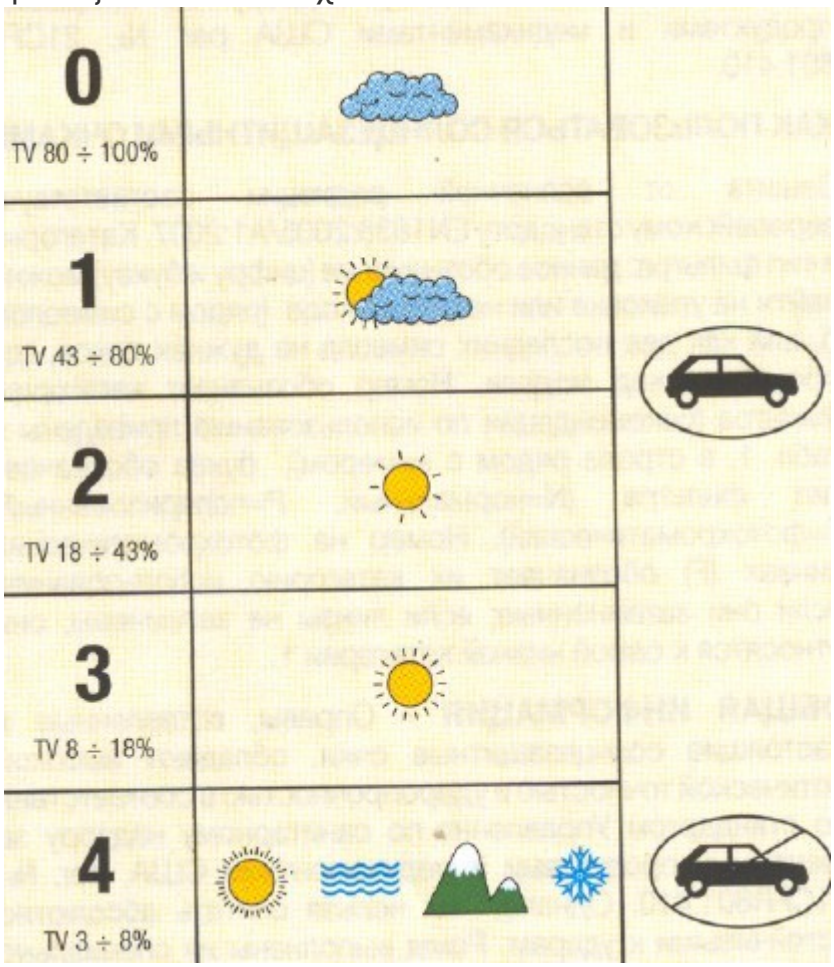
4. Ευαίσθητες ομάδες πληθυσμού, όπως παιδιά και ηλικιωμένα άτομα. Μάλιστα τα ηλικιωμένα άτομα είναι ακόμα πιο ευαίσθητα, γιατί οι φακοί των ματιών τους έχουν χάσει κάποιες ειδικές ουσίες απαραίτητες για την προστασία από την ακτινοβολία.

Τρόποι προστασίας:

Καπέλα με μεγάλο γείσο.
Ειδικές αντηλιακές κρέμες για το πρόσωπο, τη μύτη και την ευαίσθητη περιοχή γύρω από τα μάτια.
Γυαλιά ηλίου: Τα κατάλληλα γυαλιά ηλίου θα πρέπει να πληρούν κάποιες προϋποθέσεις για να είναι ασφαλή και να παρέχουν αποτελεσματική προστασία, σύμφωνα με τις οδηγίες 89/686/CEE της Ευρωπαϊκής Ένωσης και 21CFR 801.410/FDA του Οργανισμού Τροφίμων και Φαρμάκων των Η.Π.Α. Για το λόγο αυτό και με στόχο την προστασία και ενημέρωση του καταναλωτή, κάθε ζευγάρι γυαλιών ηλίου θα πρέπει να συνοδεύεται από Ενημερωτικό Σημείωμα, Ειδικό Πιστοποιητικό και σήμα CE. Το ένημερωτικό σημείωμα αναφέρει διάφορα τεχνικά χαρακτηριστικά, μεταξύ των οποίων την κατηγορία του προϊόντος και το είδος ή τα είδη της ακτινοβολίας που απορροφά.

Από το 1995 και μετά τα γυαλιά ηλίου θα πρέπει να αναγράφουν στην εσωτερική επιφάνεια του βραχίονα, εκτός των άλλων και την κατηγορία στην οποία ανήκουν (0,1,2,3,4) και που αντιστοιχεί στις συνθήκες περιβάλλοντος για τις οποίες ο

φακός έχει κατασκευασθεί (βλ. σχήμα).



Κάθε σωστό γυαλί ηλίου θα πρέπει:

Να έχει πραγματικά απορροφητικούς φακούς (99-100%) για τις υπεριώδεις ακτίνες (UVA και UVB) και σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και για το μπλε φως, ανεξάρτητα αν οι φακοί είναι κρυσταλλικοί, οργανικοί (ελαφρείς) ή πολυκορμπονέ (ελαφρότεροι και ανθεκτικότεροι). Η απορροφητικότητα ενός φακού δεν εξαρτάται από το χρώμα του, αλλά από το υλικό κατασκευής του και μπορεί να διαπιστωθεί μόνο με τη βοήθεια ειδικών μηχανημάτων που διαθέτουν τα οπτικά καταστήματα.
Οι φακοί να είναι κατασκευασμένοι από καθαρό και ομοιογενές υλικό, έτσι ώστε να μην προκαλούν ανεπιθύμητα οπτικά φαινόμενα όπως αντανακλάσεις, παραθλάσεις, εκτροπές, παραμορφώσεις κλπ.
Το υλικό των φακών να παραμένει αμετάβλητο στις διάφορες συνθήκες και οι φακοί να εξασθενούν ομοιόμορφα όλες τις περιοχές του φάσματος, έτσι ώστε να μη μεταβάλλουν το χρώμα των αντικειμένων.
Τέλος δεν θα πρέπει να είναι πάρα πολύ σκούρα, έτσι ώστε να μην περιορίζουν σημαντικά το ορατό φάσμα, να είναι δυνατή η χρήση τους και σε μέρες με μέση ηλιοφάνεια, αλλά και να μην προκαλούν διαστολή στις κόρες των ματιών, πράγμα που επιτρέπει την είσοδο στο μάτι περσότερης βλαβερής ακτινοβολίας.

Γυαλιά ηλίου μπορεί να γίνουν και τα γυαλιά οράσεως (μυωπίας-υπερμετρωπίας-αστιγματισμού –πρεσβυωπίας-πολυεστιακά) μετά από ειδική παραγγελία και σε διάφορους χρωματισμούς και τύπους όπως ουδέτερα, πολωτικά, φωτοχρωμικά κλπ. Τα clips- on, δηλαδή οι πρόσθετοι φακοί ηλίου που τοποθετούνται πάνω από τα γυαλιά οράσεως, αποτελούν μία οικονομική λύση αλλά προσφέρουν σχετικά κακή ποιότητα όρασης, με πολλές αντανακλάσεις, ιδίως όταν το φως πέφτει υπό γωνία.

Τα παιδιά θα πρέπει και αυτά να μάθουν στη χρήση των γυαλιών ηλίου από μικρή ηλικία, είτε αυτά είναι απλά γυαλιά ηλίου είτε γυαλιά ηλίου-οράσεως. Θα πρέπει να έχουν πλήρη απορροφητικότητα, να είναι ελαφριά(για να τα δέχονται ευκολότερα) και να είναι άθραυστα για ασφάλεια (πλαστικά-οργανικά).

Η επιλογή του χρώματος εξαρτάται από τις προτιμήσεις του κάθε ατόμου αλλά και από τη χρήση για την οποία προορίζονται:

Οι αποχρώσεις του καφέ είναι ιδανικές για την έντονη ηλιοφάνεια γιατί περιορίζουν το εκτυφλωτικό φως.

Οι κίτρινοι φακοί είναι κατάλληλοι για χειμερινά σπορ και εξορμήσεις γιατί κάνουν τα χρώματα πιο έντονα και φωτεινά.

Οι γκρι και γκριζοπράσινοι φακοί ενδείκνυνται για τις περισσότερες χρήσεις, αφού φιλτράρουν το έντονο φως και προσφέρουν καλή σκίαση, χωρίς να παραμορφώνουν τα χρώματα.

Οι χρωματιστοί φακοί π.χ. ροζ ή μωβ είναι μια καλή επιλογή για την πόλη, ειδικά όταν έχει συννεφιά γιατί δε δημιουργούν μεγάλη σκίαση, αλλά και για υδάτινα σπορ αφού προσφέρουν το σωστό contrast αντικειμένων που βρίσκονται σε χώρο με μεγάλες γαλάζιες ή πράσινες επιφάνειες.

Μικρά μυστικά για τα γυαλιά ηλίου :

Μην δοκιμάζετε τα γυαλιά μόνο μπροστά στον καθρέφτη για να δείτε αν σας «πηγαίνουν». Βγείτε σε εξωτερικό χώρο για να τα δοκιμάσετε στο φως και να καταλάβετε αν σας ξεκουράζουν ή όχι.
Μην αγοράζετε γυαλιά από πλανόδιους πωλητές. Τα αντίγραφα μοντέλων οίκων μόδας μπορεί να είναι φτηνά, αλλά είναι και αμφίβολης ποιότητας. Προτιμήστε τα καλής ποιότητας απορροφητικά γυαλιά, που κατασκευάζονται με επιστημονικές προδιαγραφές από αναγνωρισμένες εταιρίες (όχι απαραίτητα “φίρμες”), διατίθενται στο εμπόριο από υπεύθυνα οπτικά τμήματα ή καταστήματα και έχουν όλα τα απαραίτητα πιστοποιητικά γνησιότητας.
Τα γυαλιά με μεγάλους φακούς προστατεύουν καλύτερα. Μην ξεχνάτε ότι η περιοχή γύρω από τα μάτια είναι ιδιαίτερα ευαίσθητη.
Ο καλύτερος τρόπος καθαρισμού είναι με κρύο νερό και σαπούνι.
Όταν δεν τα χρησιμοποιείτε, να τα έχετε φυλαγμένα μέσα στη θήκη τους.

Τα γυαλιά ηλίου είναι απαραίτητα και με συννεφιά !

Πηγή: iator.gr