

Χρειάζονται τα μωρά γυαλιά ηλίου;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[15669800_shutterstock_108329156.limgHandler](#)

Τα μάτια των παιδιών είναι πολύ πιο ευαίσθητα από των ενηλίκων και έχουν ανάγκη από προστασία, κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες. Μάθετε πότε πρέπει να πάρετε τα πρώτα του γυαλιά ηλίου και πώς να τα επιλέξετε.

Οι υπεριώδεις ηλιακές ακτινοβολίες Α και Β, οι οποίες είναι μη ορατές με γυμνό μάτι, είναι επικίνδυνες για την υγεία των ματιών των παιδιών, γιατί ο φακός τους δεν διαθέτει την απαραίτητη φυσική προστασία -την οποία θα αποκτά σταδιακά μέχρι την ηλικία των δώδεκα ετών. Γι' αυτό είναι πολύ πιθανό να διαπιστώσετε ότι όταν το παιδί σας εκτίθεται για αρκετή ώρα στον ήλιο χωρίς καμία προφύλαξη, μετά από λίγες μέρες, τα μάτια του κοκκινίζουν και δακρύζουν. Αν, μάλιστα, τα μάτια του μικρού σας γίνουν πολύ ευαίσθητα σε τέτοιο βαθμό ώστε να μην ανέχονται πια τα φώτα, τότε -δεν υπάρχει αμφιβολία- θα πρέπει να επισκεφτείτε αμέσως τον οφθαλμίατρο!

Προστασία για τα μάτια

Ο νούμερο ένα κανόνας για να προστατεύονται τα μάτια των παιδιών (αλλά και των ενηλίκων) από την ηλιακή ακτινοβολία είναι να φορούν γυαλιά ηλίου. Οι ειδικοί συστήνουν στους γονείς να βάζουν γυαλιά στα παιδιά τους όταν κυκλοφορούν στο ύπαιθρο ήδη από την ηλικία του ενός έτους. Επιπλέον, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι η ένταση της ακτινοβολίας μεταβάλλεται ανάλογα με το περιβάλλον. Οι υπεριώδεις ακτίνες αντανακλώνται στην άμμο και στο νερό! Αν το παιδί σας παίζει στην άμμο, η ένταση των ακτίνων του ήλιου είναι κατά 15 με 20% μεγαλύτερη. Αν τσαλαβουτά στην πισίνα ή στη θάλασσα, το αποτέλεσμα των UV μεγεθύνεται κατά τον ίδιο τρόπο. Μπορεί να αυξηθεί μέχρι και 75% αν το νερό είναι ήρεμο. Τέλος, μη σας ξεγελά ο συννεφιασμένος ουρανός! Τα σύννεφα δίνουν τη λαθεμένη εντύπωση ότι φιλτράρουν τις ακτίνες. Όμως, οι κίνδυνοι είναι οι ίδιοι. Δεν σημαίνει σε καμία περίπτωση ότι εξαφανίζονται οι υπεριώδεις ακτίνες.

Πώς να διαλέξετε παιδικά γυαλιά ηλίου

Όταν επιλέγετε γυαλιά ηλίου για παιδιά πρέπει να προσέχετε τα εξής:

- Μην κοιτάτε μόνο τα σχέδια. Μερικά μοντέλα είναι όμορφα, χρωματιστά, χαριτωμένα, αλλά δεν παρέχουν την απαιτούμενη προστασία. Ακόμα χειρότερα, μπορούν να προκαλέσουν μεγαλύτερη ζημιά από το να μη φορούσαν καθόλου γυαλιά ηλίου.
- Επενδύστε σε γυαλιά καλής ποιότητας Βεβαιωθείτε ότι συνοδεύονται από το σήμα CE.
- Προτιμήστε γυαλιά φτιαγμένα από πολυανθρακικό άλας, ένα υλικό το οποίο απορροφά το 80% των υπεριωδών.
- Σε ό,τι αφορά τα τζάμια των γυαλιών, επιλέξτε αυτά που αναγράφεται πάνω τους «100% αντι-UV, δείκτης 3».
- Βεβαιωθείτε ότι εφαρμόζουν σωστά. Προσαρμόστε τους βραχίονες των γυαλιών στο κεφαλάκι του παιδιού σας, ώστε να μην του πέφτουν ούτε να το στενεύουν. Αν δεν έχουν καλή εφαρμογή, τότε δεν προστατεύουν σωστά τα μάτια.

Με τη συνεργασία του Ηλία Παντελίδη (χειρουργός οφθαλμίατρος)

Από: *Ελένη Καραγιάννη*

Πηγή: imommy.gr