24 Ιουλίου 2015

Το καλοκαίρι... κρύβει κινδύνους για την όραση



«ΕΝΟΧΟΣ» Ο ΗΛΙΟΣ ΓΙΑ ΠΟΛΛΕΣ ΟΦΘΑΛΜΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Αυξημένη συχνότητα καταγράφουν παθήσεις των ματιών σε νεαρά άτομα, τα οποία ασχολούνται με θαλάσσια σπορ.
Οι οφθαλμίατροι καλούνται να αντιμετωπίσουν όλο και περισσότερους 20χρονους -λάτρεις του σέρφινγκ- οι οποίοι εμφανίζουν «πτερύγιο».
Πρόκειται για την εμφάνιση ενός σάρκινου μορφώματος, το οποίο αρχίζει από την εσωτερική γωνία του ματιού και οφείλεται σε χρόνια έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία.
Το καλοκαίρι... κρύβει κινδύνους για την όραση
Τον κώδωνα του κινδύνου κρούει ο χειρουργός-οφθαλμίατρος Γιάννης Δατσέρης, ο οποίος προειδοποιεί ότι το καλοκαίρι απαιτείται ιδιαίτερη φροντίδα των ματιών μας.
Το καλοκαίρι -σημειώνει- ελλοχεύουν μία σειρά από οφθαλμικές παθήσεις.
Σύμφωνα με τον κ. Δατσέρη, τα μάτια μας επιβαρύνονται περισσότερο το καλοκαίρι και λόγω της τρύπας του όζοντος. Η βλαβερή υπεριώδης ακτινοβολία διαπερνά την ατμόσφαιρα και έρχεται σε επαφή με το ανθρώπινο σώμα.
Η αυξημένη θερμοκρασία έχει σαν συνέπεια να εμφανίζονται διάφορα οφθαλμολογικά προβλήματα όπως ελάττωση δακρύων, επιπεφυκίτιδα, δερματίτιδα βλεφάρων. Πρόβλημα στα μάτια ενδέχεται να προκαλέσουν μη καθαρές πισίνες, το θαλασσινό νερό, η κακή συντήρηση των φακών επαφής και τα βρώμικα χέρια.
Τι μπορεί να προκαλέσει η υπεριώδης ακτινοβολία (UV) στα μάτια και πώς μπορούμε να προστατευτούμε; Ο κ. Δατσέρης εξηγεί: Η υπεριώδης ακτινοβολία

φθάνει στα μάτια κυρίως μέσω της αντανάκλασής της σε λείες επιφάνειες, όπως είναι η άσφαλτος, το νερό και το γυαλί.
Τα βλέφαρα είναι σχεδιασμένα να προστατεύουν τα μάτια από τους εξωγενείς εχθρούς τους. Το δέρμα τους, ωστόσο, είναι εξαιρετικά λεπτό και περιέχει εύθραυστα στοιχεία, τα οποία τραυματίζονται από την ακτινοβολία.
Μέσα στο μάτι υπάρχει ένας μηχανισμός ο οποίος φιλτράρει την ακτινοβολία. Πρόκειται για τον φακό και τον κερατοειδή χιτώνα, οι οποίοι -με το πέρασμα του χρόνου- χάνουν αυτή την ικανότητα.
Πιο ευπαθής είναι ο φακός ο οποίος έπειτα από χρόνια απορρόφησης της UV αποκτά κιτρινωπό χρώμα και «θολώνει». Η πάθηση αυτή είναι γνωστή σε όλους μας ως καταρράκτης. Ο φακός είναι η δομή του ματιού που εστιάζει το φως για να φθάσει σε συγκεκριμένες θέσεις χιτώνα που βρίσκεται στο πίσω μέρους του ματιού (αμφιβληστροειδής), όπου περιέχονται τα κύτταρα – υποδοχείς των οπτικών ερεθισμάτων.
Με την εστίαση αυτή, τμήμα της ακτινοβολίας φτάνει και στο πίσω μέρος του ματιού, όπου επίσης μπορεί να προκαλέσει βλάβες. Μελέτες έχουν δείξει ότι η UV τόσο από τον ήλιο όσο και από τεχνητές πηγές, όπως το σολάριουμ και οι λάμπες φθορισμού, συμμετέχει στην ανάπτυξη διάφορων οφθαλμοπαθειών. Ορισμένες από αυτές οφείλονται σε οξεία έκθεση στη UV και άλλες σε χρόνια. Απόρροια οξείας έκθεσης είναι τα εγκαύματα στα βλέφαρα, η φωτοκερατίτιδα και η φωτοεπιπεφυκίτιδα (είναι φλεγμονές στον κερατοειδή και τον επιπεφυκότα αντιστοίχως).
Οι βλάβες δρουν αθροιστικά
Η χρόνια έκθεση μπορεί να προκαλέσει πτερύγιο, καταρράκτη, εκφύλιση ωχράς κηλίδας, ακόμα και καρκίνο στο δέρμα γύρω από τα μάτια, στα βλέφαρα ή στο εσωτερικό των ματιών.
Για τις βλάβες από οξεία έκθεση, αρκεί ακόμα και ένα μεσημέρι στην παραλία δίχως γυαλιά ηλίου και καπέλο.
Ο χρόνος αυτός είναι αρκετός για να υποστεί ένας ευαίσθητος άνθρωπος έγκαυμα στον κερατοειδή χιτώνα. Ο ίδιος θα αντιληφθεί το πρόβλημα το βράδυ, μετά την επιστροφή του στο σπίτι και τη νυχτερινή κατάκλιση, όταν θα ξυπνήσει από έντονους πόνους στο μάτι.
Οι μακροπρόθεσμες βλάβες δεν γίνονται από τη μια μέρα στην άλλη, αλλά συσσωρεύονται με το πέρασμα του χρόνου, καθώς δρουν αθροιστικά. Αυτό σημαίνει ότι κάθε φορά που εκτίθενται δίχως προστασία τα μάτια στη UV, οι νέες βλάβες προστίθενται στις προηγούμενες.
Στις ομάδες υψηλού κινδύνου για βλάβες τόσο από οξεία όσο και από χρόνια έκθεση ανήκουν όσοι έχουν ανοιχτόχρωμο δέρμα και ανοιχτόχρωμα μάτια, τα βρέφη, τα νήπια και τα μικρά παιδιά, καθώς και οι ασθενείς που έχουν χειρουργηθεί στα μάτια για καταρράκτη.

Κινδυνεύουν, επίσης, όσοι έχουν κάνει φωτοδυναμική θεραπεία για εκφύλιση ωχράς και όσοι παίρνουν φάρμακα που προκαλούν φωτοευαισθησία (όπως ορισμένα αντιβιοτικά και αντισυλληπτικά).
Ιδιαίτερα προσεκτικοί πρέπει να είναι όσοι εργάζονται σε υπαίθριους χώρους το μεσημέρι (αγρότες, ψαράδες, οικοδόμοι) και όσοι εργάζονται σε χώρους με τεχνητές πηγές της UV (σολάριουμ, λάμπες φθορισμού).
Πηγή: ethnos.gr