5 Ιουνίου 2026

Αυτός είναι ο λόγος που φτερνιζόμαστε όταν κοιτάμε τον ήλιο

/ Γενικά Θέματα / Υγεία και ιατρικά θέματα



Έχετε αναρωτηθεί ποτέ γιατί φτερνιζόμαστε όταν κοιτάμε τον ήλιο ή όταν μπαίνουμε σε ένα δωμάτιο με έντονο ηλιακό φως;

Το φτέρνισμα όταν μπαίνετε σε έντονο ηλιακό φως μπορεί να σας φαίνεται περίεργο, αλλά είναι ένα γνωστό αντανακλαστικό.

Ονομάζεται φωτικό αντανακλαστικό φτερνίσματος, γνωστό και ως σύνδρομο... ACHOO (Autosomal-dominant Compelling Helio-Ophthalmic Outburst) και συμβαίνει όταν ένα ξαφνικό έντονο φως προκαλεί φτέρνισμα, παρόλο που τίποτα δεν ερεθίζει την μύτη.

Τι είναι το φωτικό αντανακλαστικό φτερνίσματος;

Το φωτικό αντανακλαστικό φτερνίσματος είναι η τάση για φτέρνισμα μετά από ξαφνική έκθεση σε έντονο φως, ειδικά στο ηλιακό φως.

Συχνά συμβαίνει όταν κάποιος μετακινείται από ένα σκοτεινό μέρος σε έντονο φως, όπως όταν περπατάει σε εξωτερικούς χώρους, ανοίγει κουρτίνες ή βγαίνει από μια σήραγγα με αυτοκίνητο.

Η αντίδραση είναι συνήθως άμεση και σύντομη. Μερικοί φτερνίζονται μία φορά,

ενώ άλλοι φτερνίζονται αρκετές φορές στη σειρά.

Γιατί το ηλιακό φως προκαλεί φτέρνισμα;

Ένα φυσιολογικό φτέρνισμα συνήθως ξεκινά όταν η μύτη ερεθίζεται από σκόνη, γύρη, λοίμωξη, πιπέρι ή βλέννα. Το φτέρνισμα στον ήλιο είναι διαφορετικό, επειδή η αιτία ξεκινά από τα μάτια και τον εγκέφαλο.

Ο ακριβής μηχανισμός δεν είναι πλήρως κατανοητός, αλλά οι γιατροί πιστεύουν ότι οι κοντινές νευρικές οδοί μπορεί να «διασταυρώνονται».

Το έντονο φως διεγείρει έντονα το οπτικό νεύρο και αυτό το σήμα μπορεί να ενεργοποιήσει κατά λάθος νευρικές οδούς, που συνδέονται με την μύτη και το αντανακλαστικό του φτερνίσματος.

Με απλά λόγια, ο εγκέφαλος αντιδρά σαν η μύτη να χρειάζεται να απομακρύνει κάτι, παρόλο που η πραγματική αιτία είναι το φως.

Είναι γενετικό;

Ναι, φαίνεται να τρέχει σε οικογένειες. Το σύνδρομο ACHOO συχνά περιγράφεται ως αυτοσωμικό επικρατές χαρακτηριστικό, που σημαίνει ότι ένα άτομο είναι πιο πιθανό να το έχει εάν το έχει ένας βιολογικός του γονέας.

Οι εκτιμήσεις ποικίλλουν, αλλά το φωτικό αντανακλαστικό του φτερνίσματος μπορεί να επηρεάσει περίπου το 18% έως 35% των ανθρώπων.

Ο ακριβής αριθμός είναι αβέβαιος, επειδή δεν έχει μελετηθεί τόσο εκτενώς όσο πολλά άλλα αντανακλαστικά ή ιατρικές παθήσεις.

Μπορείτε να αποτρέψετε το φτέρνισμα στον ήλιο;

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη θεραπεία, αλλά απλά βήματα μπορούν να μειώσουν τα επεισόδια:

Φορέστε σκούρα γυαλιά ηλίου πριν βγείτε σε έντονο ηλιακό φως
Χρησιμοποιήστε καπέλο ή γείσο για να μειώσετε την ξαφνική αντανάκλαση
Αποφύγετε να κοιτάτε απευθείας προς το έντονο φως
Πιέστε απαλά την περιοχή μεταξύ του άνω χείλους και της μύτης όταν αισθάνεστε ότι έρχεται φτέρνισμα
Για τους περισσότερους η καλύτερη στρατηγική είναι η επίγνωση: να γνωρίζετε πότε συμβαίνει το αντανακλαστικό και να μειώσετε την ξαφνική έκθεση στο φως όταν η ασφάλεια έχει σημασία.

briefingnews.gr