

Το λάθος που κάνουν πολλοί οδηγοί με τα γυαλιά ηλίου - Γιατί δεν πρέπει να τα φοράμε συνέχεια

/ [Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Τα γυαλιά ηλίου αποτελούν πολύτιμο σύμμαχο όταν ο ήλιος δυσκολεύει την ορατότητα του οδηγού, ειδικά τους καλοκαιρινούς μήνες, όταν η ηλιοφάνεια είναι έντονη. Ωστόσο, πολλοί τα διατηρούν στα μάτια τους σχεδόν καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, ακόμη και όταν οι συνθήκες φωτισμού δεν το απαιτούν.



Αυτή η συνήθεια, που για τους περισσότερους μοιάζει απολύτως αθώα, μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο προσαρμόζονται τα μάτια στις μεταβολές του φωτισμού και, σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, να αυξήσει τον κίνδυνο κόπωσης και υπνηλίας κατά την οδήγηση.

Συγκεκριμένα, η συνεχής χρήση αυτού του δημοφιλούς αξεσουάρ διατηρεί τις κόρες των ματιών διεσταλμένες για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Έτσι, ολόκληρο το οπτικό μας σύστημα εκτίθεται σε λιγότερο φως, γεγονός που μπορεί να μειώσει την ικανότητα του αμφιβληστροειδούς να προσαρμόζεται γρήγορα σε συνθήκες εντονότερου φωτισμού.



Επιπλέον, μελέτη που είναι δημοσιευμένη στην Εθνική Βιβλιοθήκη Ιατρικής των ΗΠΑ αναφέρει ότι η μειωμένη έκθεση στο φως μπορεί να προκαλέσει κόπωση στα μάτια και τελικά να οδηγήσει σε υπνηλία, κάτι εξαιρετικά επικίνδυνο όταν κάποιος βρίσκεται πίσω από το τιμόνι.

Ενδεικτικά των κινδύνων που συνδέονται με την υπνηλία κατά την οδήγηση είναι τα αποτελέσματα έρευνας του Ευρωβαρόμετρου για το 2023. Σύμφωνα με αυτά, το 26% των Ελλήνων οδηγών εκτιμά ότι έχει αποκοιμηθεί για ελάχιστα δευτερόλεπτα στο τιμόνι, ενώ 2 στους 10 έχουν εμπλακεί ή παραλίγο να εμπλακούν σε ατύχημα εξαιτίας της υπνηλίας.



Η υπνηλία μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια συγκέντρωσης και σημαντική μείωση των αντανακλαστικών. Ακόμη και αν ο οδηγός αποσπάσει την προσοχή του για λίγα μόλις δέκατα του δευτερολέπτου, το όχημα μπορεί να έχει ήδη διανύσει αρκετά μέτρα, αυξάνοντας σημαντικά τον κίνδυνο ατυχήματος.

philenews.com