

Ποιές ασθένεις προκαλεί ο ήλιος στα μάτια

ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ

Τα μάτια είναι πολύ ευαίσθητα στις επιδράσεις της υπεριώδους ακτινοβολίας (UV) του ήλιου και η έκθεσή τους σε αυτόν μπορεί να οδηγήσει σε διάφορα νοσήματα

Αμφιβληστροειδής χιτώνας
Εγκαυμα ωχράς κηλίδας,
μελάνωμα

Κερατοειδής χιτώνας
Φωτοκερατίτιδα

Οφθαλμικός φακός
Καταρράκτης

Σιληρός χιτώνας
Πτερύγιο

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ

ΟΞΕΙΑ ΕΚΘΕΣΗ

■ Φωτοκερατίτιδα και φωτοεπιπεφυκίτιδα

Η φλεγμονή του κερατοειδούς χιτώνα και του επιπεφυκότος αντιστοίχως. Είναι το ανάλογο του δερματικού εγκαύματος για τα μάτια

■ Ηλιακά εγκαύματα

Στα βλέφαρα ή ακόμα και στο κέντρο (ωχρά κηλίδα) του εσωτερικού χιτώνα του ματιού (του αμφιβληστροειδούς)

ΧΡΟΝΙΑ ΕΚΘΕΣΗ

■ Πτερύγιο

Σαρκώδες μόρφωμα που συνήθως αρχίζει από την εσωτερική γωνία του ματιού και επεκτείνεται στον κερατοειδή χιτώνα

■ Στεάτιο

Ενα εξόγκωμα ή πλάκα στο λευκό του ματιού με υποκίτρινο χρώμα

■ Καρκίνος

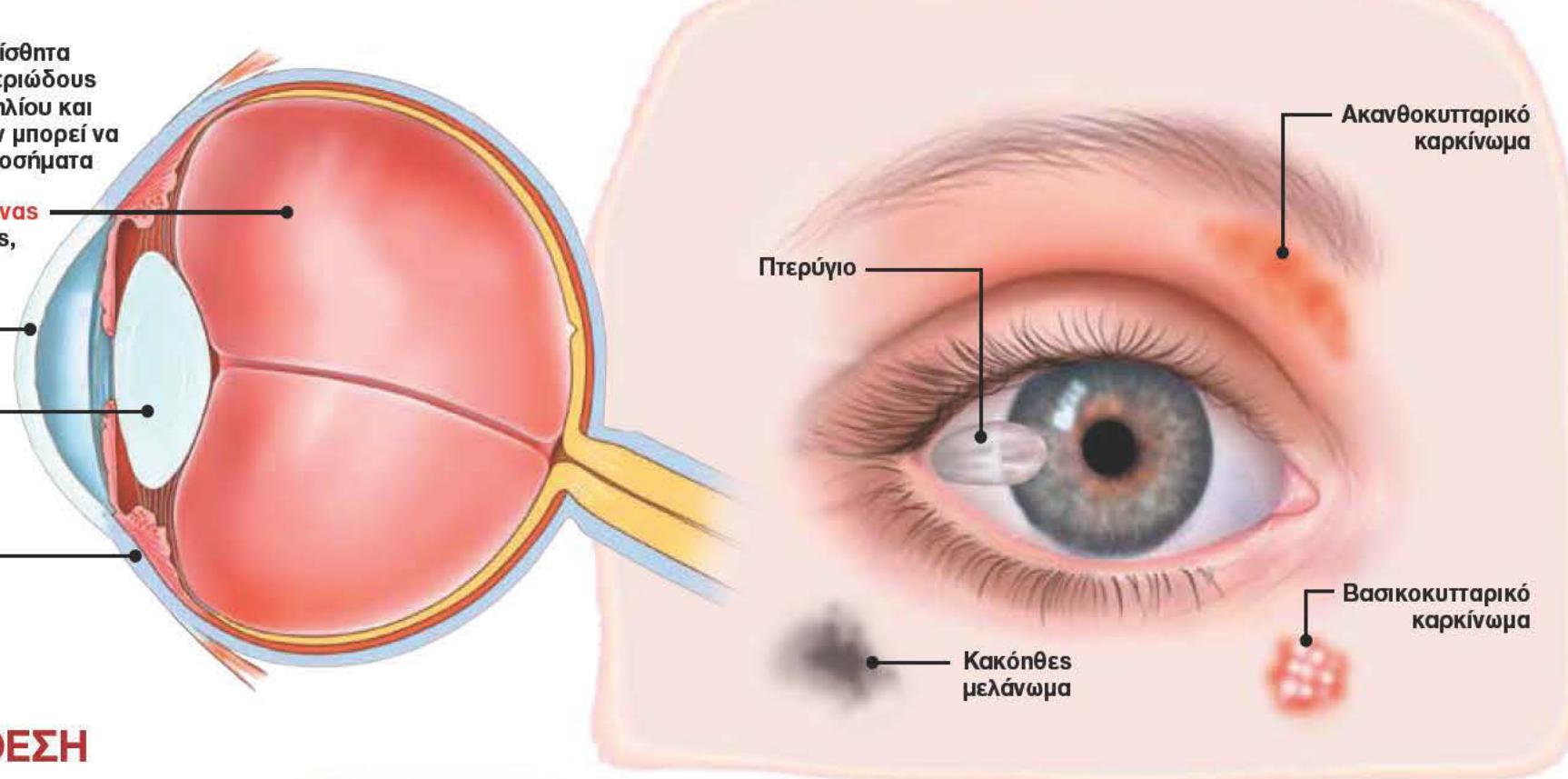
Στο δέρμα γύρω από τα μάτια, στα βλέφαρα ή και στο εσωτερικό του ματιού (στον αμφιβληστροειδή χιτώνα). Συμπεριλαμβάνεται το μελάνωμα (η πιο επικίνδυνη μορφή καρκίνου στο δέρμα και στα μάτια)

■ Καταρράκτης

Το θόλωμα του φακού του ματιού

■ Εκφύλιση ωχράς κηλίδας

Προκαλεί βαθμιαία απώλεια της κεντρικής όρασης. Η ωχρά κηλίδα είναι το κεντρικό τμήμα του αμφιβληστροειδούς χιτώνα του ματιού. Η UV αυξάνει τον κίνδυνο εκδήλωσής της

**16**

εκατ. άνθρωποι σε όλο τον κόσμο τυφλώνονται εξαιτίας του καταρράκτη – 20% των κρουσμάτων οφείλονται στην υπερβολική έκθεση στον ήλιο

20%

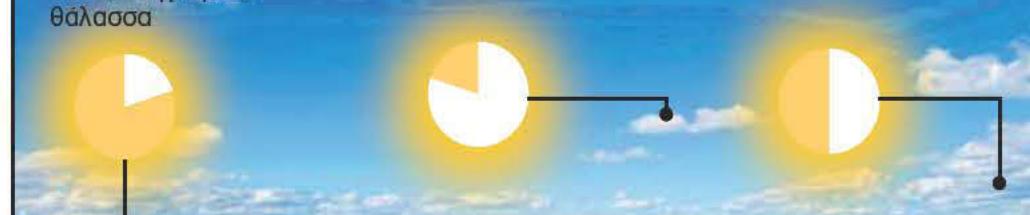
της UVB αντανακλά η έλαφρώς κυματιστή έως και αγριεμένη θάλασσα

6

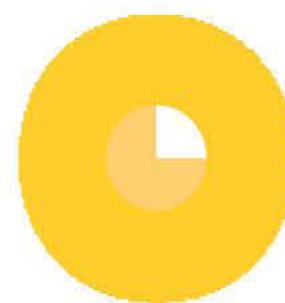
περιστατικά ανά εκατ. πληθυσμού η συχνότητα εμφάνισης του μελανώματος των ματιών

50%

της UV διαπερνά τα βαριά σύννεφα

**TIP**

Να πηγαίνετε στον οφθαλμίατρο μία φορά τον χρόνο για προληπτικό έλεγχο των ματιών



%
ιεριώδους ακτινοβολίας
B) αντανακλά η στεγνή άμμος της παραλίας

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

■ Αποφεύγετε τον ήλιο από τις 10 το πρωί έως τις 4 το απόγευμα

■ Να ζητάτε να προστίθεται στα διορθωτικά γυαλιά οράσεως (λ.χ. μυωπίας, αστιγματισμού, πρεσβυωπίας) φίλτρο απορρόφησης της UV

■ Αγοράστε από ένα κατάστημα οπτικών ένα καλό ζευγάρι γυαλιά ήλιου που θα αναγράφουν ότι δεσμεύουν τη UVA και τη UVB. Η απορροφητική ικανότητα δεν εξαρτάται από το πόσο σκούρα είναι, ούτε από το πόσο ακριβά

■ Προτιμήστε μεγάλα γυαλιά ήλιου που να καλύπτουν τα μάτια και από το πλάι

■ Να φοράτε καπέλο με φαρδύ γείσο

■ Μην επαφίσθε στους φακούς επαφής. Ακόμα κι αν παρέχουν κάποια προστασία από τη UV, πρέπει να φοράτε και τα γυαλιά ήλιου

■ Να φοράτε γυαλιά ήλιου χειμώνα - καλοκαίρι, με ή χωρίς συννεφιά, όταν βρίσκεστε σε υπαίθριους χώρους διότι της UV διαπερνά τα σύννεφα

■ Μην κοιτάζετε ποτέ κατάματα τον ήλιο. Οποιαδήποτε στιγμή κι αν το κάνετε αυτό, ακόμα και κατά τη διάρκεια μιας έκλειψης, κινδυνεύετε από πλικιακή αμφιβληστροειδοπάθεια (βλάβη στον βαθύτερο χιτώνα των ματιών)

■ Να αλείφετε τα βλέφαρα και το δέρμα γύρω από τα μάτια με ειδικά υποαλλεργικά προϊόντα με υψηλό δείκτη προστασίας από τον ήλιο (SPF)

■ Μάθετε στα παιδιά να φορούν γυαλιά ήλιου και καπέλο από τη βρεφική κιόλας πλικία