



20 - 26 ΙΟΥΛΙΟΥ

ΥΓΕΙΑ **TiVi**

Της δρ Δέσποινας Κατσώλη - Ακτινοθεραπεύτριας/Ογκολόγου (www.akoslife.com)



Αν και τα γυαλιά ηλίου είναι απαραίτητα όλο τον χρόνο -ακόμη και τις μέρες με συννεφιά-, η αυξημένη ηλιοφάνεια κάνει τη χρήση τους επιβεβλημένη. Ας απολαύσουμε τον ήλιο παίρνοντας τις κατάλληλες προφυλάξεις.

Πώς επιλέγω γυαλιά ηλίου;

Διαίτερα προσεκτικοί με την ηλιακή ακτινοβολία πρέπει να είναι όσοι έχουν ανοιχτόχρωμα μάτια, όσοι έχουν υποβληθεί σε εγχείρηση καταρράκτη, όσοι πάσχουν από εκφύλιση ωχράς κηλίδας αλλά και παιδιά και ηλικιωμένοι. Δεν αρκούν τα καπέλα και οι ειδικές αντηλιακές κρέμες για το πρόσωπο και τα μάτια. Πρωτίστως πρέπει να εφοδιαστούμε με ένα καλό ζευγάρι γυαλιά ηλίου.

Πώς να επιλέξω γυαλιά ηλίου;

Φακοί υψηλής απορροφητικότητας. Προσοχή, η απορροφητικότητα δεν εξαρτάται από το πόσο... σκούροι είναι! Πρέπει να έχουν ομοιογενή σύσταση, χωρίς φυσαλίδες ή ξένα σώματα. Διαφορετικά καραδοκούν αντανάκλασεις, παραθλάσεις, εκτροπές, παραμορφώσεις κ.ά.

Χρώματα φακών. Το καφέ χρώμα στον φακό είναι ιδανικό για έντονη ηλιοφάνεια, το κίτρινο για χειμερινά σπορ, το γκρι και το γκριζοπράσινο για γενική καθημερινή χρήση, ενώ οι χρωματιστοί φακοί (μοβ κ.ά.) ενδείκνυνται για την πόλη αλλά και για όσους κάνουν θαλάσσια σπορ. Αποφύγετε τους ιδιαίτερα σκουρόχρωμους φακούς που περιορίζουν σημαντικά το ορατό φάσμα.

Οδήγηση. Οι διαβαθμισμένες σκουρότητας φακοί είναι κατάλληλοι για καθημερινή οδήγηση.

Ο σκελετός. Να έχει το σωστό μέγεθος για το πρόσωπο. Να μην ακουμπά σε μάγουλα, φρύδια και κροτάφους, παρά μόνο στη μύτη και στη ράχη των αυτιών. Η επαφή του μεταλλικού σκελετού με το πρόσωπο, μπορεί να οξειδώσει το μέταλλο και να προκαλέσει δερματίτιδα.

Οχι στους πειρασμούς. Μόνο τα καταστήματα οπτικών ειδών προσφέρουν ασφάλεια.

Πιστοποιητικό ασφάλειας. Κάθε ζευγάρι πρέπει να συνοδεύεται από Ενημερωτικό Σημείωμα, Ειδικό Πιστοποιητικό και σήμα CE.

Γυαλιά οράσεως. Γυαλιά μυωπίας, υπερμετρωπίας, αστιγματισμού, πρεσβυωπίας και πολυεστιακά μετατρέπονται με ειδική παραγγελία σε γυαλιά ηλίου. Οι πρόσθετοι φακοί ηλίου που τοποθετούνται πάνω από τα γυαλιά οράσεως είναι οικονομική λύση αλλά προσφέρουν σχετικά κακή ποιότητα όρασης. **Φακοί με εξωτερική επίστρωση καθρέπτη.** Αντανακλούν μεγάλο μέρος της ακτινοβολίας, αλλά ταυτόχρονα μειώνουν τη φωτεινότητα. **Τα παιδιά.** Πρέπει να φορούν γυαλιά ηλίου από μικρή ηλικία. Τα γυαλιά τους πρέπει να έχουν πλήρη απορροφητικότητα, να είναι ελαφριά και άθραυστα για λόγους ασφαλείας.

Για καλύτερα αποτελέσματα

Ο σωστός τρόπος. Όταν επιλέγουμε γυαλιά δεν τα προβάρουμε απλά μπροστά στον καθρέπτη αλλά βγαίνουμε για λίγο έξω από το κατάστημα φορώντας τα ώστε να τα δοκιμάσουμε σε πραγματικές συνθήκες.

Μην κυνηγάτε τις «φίρμες». Τα καλής ποιότητας απορροφητικά γυαλιά κατασκευάζονται με επιστημονικές προδιαγραφές από αναγνωρισμένες εταιρείες και δεν είναι απαραίτητο να ανήκουν σε κάποια «φίρμα». Το καλό αποτέλεσμα δεν συνοδοιπορεί αναγκαστικά με τη μόδα. Σήμερα, όλο και λιγότερο παράγονται γυαλιά ηλίου με φακούς από κρύσταλλο. Προτιμώνται πιο σύγχρονα υλικά, όπως οι οργανικοί φακοί, δηλαδή οι πλαστικοί, που έχουν μεγαλύτερη αντοχή.

Καθαρισμός. Καθαρίζουμε τα γυαλιά ηλίου με κρύο νερό και σαπούνι. Όχι με χαρτοπετσέτες και σκληρά υφάσματα. Όταν δεν τα χρησιμοποιούμε, τα φυλάμε μέσα στη θήκη τους. Αν οι φακοί υποστούν φθορές, τα αντικαθιστούμε άμεσα.

Κατάματα τον ήλιο. Μην κοιτάτε κατάματα τον ήλιο ακόμη και με γυαλιά ηλίου γιατί θα προκαλέσετε βλάβη στην ωχρά κηλίδα.

Από τι κινδυνεύουν τα μάτια μου;

Δέρμα και μάτια κινδυνεύουν από την αόρατη υπεριώδη ακτινοβολία (UVA, UVB), η οποία ενοχοποιείται για την εμφάνιση διαφόρων μορφών καρκίνου.

Το 90% των καρκίνων του δέρματος προκαλείται από την ηλιακή ακτινοβολία η οποία επιπρόσθετα αφυδατώνει, ρυτιδώνει και κηλιδώνει το δέρμα, άρα γεννά πρόωρα. Δεν κινδυνεύουν μόνο τα βλέφαρα αλλά και επιπεφυκότας και κερατοειδής που μπορεί να εκδηλώσουν παθήσεις όπως το στεάτιο και το πτερύγιο, δηλαδή μια μικρή μεμβράνη στο λευκό του ματιού. Αν το λευκό του ματιού κοκκινίσει και τρέχουν συνεχώς δάκρυα ενώ αισθανόμαστε ότι μας ενοχλεί ένα «σκουπιδάκι», τότε πιθανά εκδηλώσαμε, λόγω υπερβολικής έκθεσης στον ήλιο, επιπεφυκίτιδα ή κερατίτιδα.

Η υπεριώδης ακτινοβολία που απορροφά ο βυθός του ματιού, δηλαδή ο αμφιβληστροειδής, μπορεί να προκαλέσει ορισμένες μορφές καταρράκτη αλλά και εγκαύματα που προκαλούν σοβαρή μείωση της όρασης. Το μπλε φως, που βρίσκεται στο ορατό φάσμα της ηλιακής ακτινοβολίας, έχει ενοχοποιηθεί για παθήσεις όπως η εκφύλιση ωχράς κηλίδας. Επιπρόσθετα, ορισμένα φάρμακα όπως για παράδειγμα διουρητικά, αντιβιοτικά, αντιψυχωσικά και φάρμακα για την αρθρίτιδα, αυξάνουν τη δράση της υπεριώδους ακτινοβολίας, οπότε αν ακολουθείτε οποιαδήποτε φαρμακευτική αγωγή, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.