

Заштитите ОЧИ

Наочаре за сунце обавезне да би у потпуности били блокирани штетни зраци

Флашица воде, шешир и наочаре за сунце главни су реквизити без којих у врелим данима ниједна особа не би смела да крене на посао, плажу или до пролазнице. Посебна пажња мора да се посвети очувању здравља очију, о чему мали број људи води рачуна.

Како објашњава др Мирко Р. Јанков из Ласерфокус центра за микрохирургију ока, очи се морају заштитити од летљих инфекција, алергија и УВ зрачења. То подразумева купање у проверено чистим водама, посебно кад је реч о базенима, рекама, морима или језерима, а



треба знати и да продужено излагање УВ зрацима може да оштети око, доведе до појаве катаракте, дегенерације жуте мрље, залепљања вежњаче и фотокератитиса (тачкастог оштећења рожњаче), што може да узрокује краткотрајни губитак вида.

– Нова истраживања су показала да сунчево видљиво зрачење високе енергије оштећује жуту мрљу на дужи период. На ову врсту зрачења нарочито су осетљиве особе са ниским нивоом витамина Це и других антиоксиданата у крви и у оку. Да би се очи заштитиле од штетног утицаја УВ зрачења, треба користити наочаре за сунце. Најбоље је да рамови уско прилањају уз лице, јер тако блокирају и светлост која улази са стране. Наочаре за сунце треба носити и у хладу – нагласио је др Јанков.

У ординацију офталмолога лети долазе и пацијенти због алергијског конјунктивитиса, који најчешће провоцирају полени траве, дрвца и корова, а изазивају свраб, црвенило, оток и сузе. Др Јанков напомиње да се разликује више врста алергијских конјунктивитиса и да су најчешћи сезонски и хронични.

Д. Д. К.