

Zaštita očiju

Koliko je sunce štetno za oči? Kakve naočare treba odabrati za sunce? Kako dijabetes oštećuje vid? **Odgovaraju stručnjaci**



Dr Danijela Ranđelović,
načelnik očniog
kabineta Instituta
za vazduhoplovnu
medicinu VMA



Goran Spasić,
tehničar optičar
Optika Beograd,
Cara Uroša 8-10



mr. sc. med.
**Danijela
Ristić Medić**,
spec. interne
medicinske
Laboratorija
za ishranu i
metabolizam
Institut za
medicinska
istraživanja,
Beograd

Koliko je sunce štetno za oči?

Pri izlaganju suncu, treba biti oprezan. Od svih vrsta zračenja koje isijava sunce, na oko najopasnije deluju UV-zraci. Ovo zračenje je najintenzivnije između 10 – 15 sati. Količina odbleka od snega, peska i vode povećava efekat delovanja UV-zračenja. Poznato je da UV-zračenje raste sa nadmorskom visinom. Praćenjem UV indeksa, moguća je bolja zaštita od sunčevog zračenja. Svi delovi oka mogu biti ugroženi pod njegovim dejstvom - sluzokoža, rožnjača, sočiva i mrežnjača. Posebno je litan uticaj na mrežnjaču, jer na mestu žute mrlje može da izazove degenerativne promene koje dovode do trajnog oštećenja vida. Pod dejstvom UV-zraka ubrzava se i zamućenje sočiva, što dovodi do razvoja katarakte. Jaka sunčeva svetlost i visoke temperature leći, a belina snega i hladnoća zimi, pospešuju promene u suvom filmu oka, pa se jačija osećaj peckanja, grebanja, osećaj stranog tela, što može dovesti do infekcije i ozbiljnih problema. Deca su najosetljivija na dejstvo sunčevih zraka i zato izbegavaju da ih iznesu na sunce u delu dana kada je intenzitet zračenja najveći.

Ne zaboravite da zaštitite vaše oči od prevelike količine svetlosti nošenjem naočara za sunce, a samim tim i od štetnog uticaja UV-zračenja. ■

Kakve naočare treba odabrati za sunce?

Bez obzira na godišnje doba, svoje oči možete zaštititi od bleksa snega zimi i od ulaznog asfalta leti nošenjem naočara za sunce. Boja zaštitnog stakla i apsorpciona vrednost su izuzetno važne kao i tehnička izrada, jer samo tako mogu da se ispunje svi optički uslovi propustljivosti svetlosnih zraka u oko. Naočare zimi moraju imati ugrađeni filter CR-39 sa maksimalnom UV-200 i UV-400 zaštitom, a površinski sloj treba da deluje kao ogledalo i dobro apsorbuje svetlost. Naočare treba isključivo kupovati u specijalizovanim optičkim radnjama, gde svaki optičar može, kao stručno lice, da vam garantuje za kvalitet naočara i gde možete proveriti da li imaju UV-filter. Kod dioptrijskih naočara, bolje je ugraditi foto-osetljiva stakla bezon i sive boje. Sloj protiv grebanja i refleksije na foto-staklima poboljšava zaštitu od UV-zraka, kao i metalizacija od 15, 25, 50 i 75%. Žuta stakla su dobra pri vožnji, jer povećavaju kontrast svetlo – tama tokom vožnje kroz tunele, dok narandžasta stakla daju dobru zaštitu od poluoblačnog i maglovitog vremena. Naočare za sunce načelice se izrađuju od plastike CR-39, tako da je mogućnost lomljenja i oštećenja svedena na minimum, a zaštitni efekat je maksimalno povećan. ■

Oštećenja oka kod dijabetičara, u početku, uglavnom su bez simptoma

Dijabetes je najčešći uzrok gubitka vida kod radno sposobne populacije. Skoro 35% pacijenata sa tipom 2 dijabetesa imaju već razvijeno oštećenje mrežnjače (retinopatija) u trenutku postavljanja dijagnoze lećenje bolesti.

Dijabetička retinopatija je posledica oštećenja malih krvnih sudova mrežnjače, a to dovodi do pucanja krvnih sudova i krvarenja, povećanja propustljivosti zida kapilara i stvaranja otoka u mrežnjači. U početnom stadijumu, najčešće nije zahvaćena žuta mrlja (mesto najjačijeg vida mrežnjače), zato nema znakova bolesti. Komplikacije dijabetičke retinopatije su najčešći uzrok oštećenja vida kod pacijenata koji boluju od tipa 1 dijabetesa. Kod bolesnika sa tipom 2 dijabetesa, uzrok slabog vida je uglavnom dijabetička makulopatija (oštećenje žute mrlje) i ovi pacijenti imaju dvostruko veći rizik za pojavu katarakte.

Faktori rizika koji utiču na pogoršanje bolesti su loša kontrola vrednosti šećera u krvi, povišen krvni pritisak, dužina trajanja dijabetesa, prisustvo proteina u mokraći, snižen hematokrit, povišeni trigliceridi i trudnoća. Sve ovo je razlog da naglasimo neophodnost redovnih sistematskih godišnjih kontrola kod oftalmologa svih dijabetičara. ■

Zapamtite: Opasno je nositi naočare za sunce sa zatamnjenim staklima, a bez UV – filtera!