



A nap elleni hatékony védekezés ma már természetes velejárója az önfellett strandolásnak. A nyaralás során azonban nem csak bőrünket kell óvnunk a káros ultraibolya sugaraktól, hanem szemünket is.

Megfelelő elővigyázatosság nélkül ugyanis számos olyan hosszútávú szemészeti problémával szembesülhetünk, mint a retinagyulladás, vagy az idősebb korban kialakuló szürke- és kúszóhályog. A gyerekek fokozottan érzékeny szemének védelme pedig külön odafigyelést érdemel.

A strandszezon kellős közepén a felejthetetlen élményeké és a vidám pancsolásé a főszerep, azonban a nyaralás során se feledkezzünk meg a tudatos védekezésről. A szülők többsége fényvédő szerek széles tárháza segítségével védi a gyermeke bőrét az erős napsütéstől, ám azt kevesen tudják, hogy a nap ultraibolya sugarai a szemek számára is maradandó károkat okozhatnak. A nyári napsugárzás ugyanis nagy megpróbáltatást jelent a szemnek, főleg a legkisebbek számára, hiszen szemlencsájük még nem képes annyi UV-sugárzás kiszűrésére, mint a felnőtteké. Megfelelő elővigyázatosság nélkül komoly szemészeti rendellenességek is kialakulhatnak, például gyengülhet a színlátás vagy az éjszakai látás, de a sárgafolt sorvadását is előidézheti.

„Az UV-sugárzás számos szemészeti probléma kialakulását okozhatja. Laboratóriumi vizsgálatokkal igazolták, hogy az ultraibolya sugárzás fontos szerepet játszik a retina öregedésének folyamatában, illetve a sárgafolt sorvadásában is, amely az időskori éleslátás romlását idézi elő és a vakság egyik legfőbb okozója. A fokozott UV-fény expozíciónak kitett szemeket rövid- és hosszú távú roncsolódások is érhetik, így akár retinagyulladás, rosszindulatú elváltozások, de szürkehályog és kúszóhályog is kialakulhat” – magyarázta Dr. Munkácsi Györgyi, a Czeizel Intézet szemorvosa, aki hozzátette, hogy a betegségek kialakulásának megelőzése érdekében fontos, hogy már gyermekkorban megfelelően védjük a kicsik szemét.

Az intenzív napsugárzás ellen ezért érdemes egészen korán, már babakorban védekezni, lehetőleg széles árnyékot nyújtó fehér kalappal és jó minőségű, UV-szűrős napszemüveggel. Fontos szempont a kiválasztásnál, hogy a minőség előrébb helyezkedjen el, mint a kiegészítő divatossága, hiszen a legtöbb filléres, piacon vagy szupermarketben megvásárolható szemüveg

nem rendelkezik megfelelő szűrőkkel, így még többet is árthatunk vele a szemnek. A már megvásárolt szemüveget kétség esetén bármelyik optikában ellenőriztethetjük, hogy valóban megfelelő UV-A, UV-B illetve UV-C védelmet biztosít-e gyermekünknek.

„Az UV-szűrés tekintetében a leggyakoribb tévhit, hogy a sötét lencse jobban véd, azonban a túlzottan sötét szemüveg mögött a pupilla jobban kitágul és még több ultraibolya sugárzás jut a szembe” – tette hozzá a szakorvos, aki szerint a megfelelő védelem mellett a kiegyensúlyozott, antioxidánsokban, illetve A-, C-, és E-vitaminban gazdag étrenddel is figyelhetünk szemeink épségére. A luteinben és a zeaxantinban bővelkedő antioxidánsok fogyasztása előnyös a szem egészségére nézve, így például sárga paprika, a mangó és a zöld leveles zöldségek, a brokkoli, a kukorica, a narancsfélék és a tojás is hasznos kiegészítói lehetnek a mindennapi étkezéseknek.

Amennyiben minden óvintézkedés ellenére is problémát észlelünk gyermekünk látásával kapcsolatban, érdemes szakorvoshoz fordulni a teljes kivizsgálás érdekében. „Napjainkban sajnos minden nyolcadik vizsgált kisgyermeknél található valamilyen szemészeti rendellenesség. Az intézetben is elérhető vizsgálat előnye, hogy semmilyen együttműködést, koncentrációt nem igényel a gyerekek részéről. A teljesen fájdalommentes szűrés pedig már féléves kortól elvégezhető” – mesélte a szakorvos a Czeizel Intézetben is hozzáférhető szemészeti vizsgálatról.