

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Nadmiar słońca i solarium szkodliwy również dla oczu

Pieczenie, łzawienie, ból, a nawet poważne uszkodzenia struktur oka mogą być efektem nierozważnego przebywania na słońcu lub korzystania z solarium bez odpowiedniej ochrony oczu. Nadmierne opalanie jest niezdrowe również dla nich, nie tylko dla skóry.



O niezbędnych środkach ostrożności przypomniwała w rozmowie dr hab. Dorota Wyględowska - Promieńska, okulistka z Samodzielnego Publicznego Szpitala Klinicznego nr 5 Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

Nadmierna ekspozycja na promieniowanie może uszkadzać różne części oka. Najbardziej powszechne jest zapalenie spojówek - co objawia się przekrwieniem, pieczeniem i silnym łzawieniem. Jeśli dojdzie do uszkodzenia i ubytków nabłonka rogówki, skutki mogą być jeszcze dotkliwsze.

„Pacjenci zgłaszają się do nas z czerwonym, bardzo bolesnym okiem, nieraz także z pogorszeniem ostrości wzroku. Może to być właśnie efekt zbyt intensywnego opalania” - wyjaśniła doc. Wyględowska - Promieńska.

Nadmierna ekspozycja na promieniowanie słoneczne może doprowadzić do uszkodzenia soczewki oka, przyspieszając rozwój zaćmy. Natomiast zbyt długa ekspozycja oraz wpatrywanie się w słońce bez odpowiedniej ochrony skutkować może uszkodzeniem siatkówki tzw. retinopatią słoneczną.

„To przede wszystkim w trosce o tę część oka okuliści przestrzegają przed patrzeniem prosto w słońce w czasie zaćmienia. Może dojść wówczas do fotochemicznego uszkodzenia najbardziej odpowiedzialnej za widzenie części oka - plamki żółtej, do pogorszenia ostrości wzroku oraz mroczków, które chory ma w polu widzenia. Czasami uszkodzenie jest trwałe, nieodwracalne. Jeżeli jest niewielkie, to samoistnie po pewnym czasie może się wycofać” - powiedziała okulistka.

Jak wspomniwała, przypadki retinopatii słonecznej opisywano już w XVII w., choć wtedy nie znano jeszcze takiej jednostki chorobowej. Jej ofiarą padł nawet słynny angielski fizyk i astronom Isaac Newton. *„Chciał obejrzeć słońce w lustrze, w efekcie tego eksperymentu na kilka miesięcy podrażnił centralną część siatkówki. Objawy, jakich doświadczał, opisywał jako stada kruków, traktując to jako omamy, a to był właśnie efekt uszkodzenia siatkówki”* - mówiła doc. Wyględowska - Promieńska.

Dlatego - jak podkreśliła - należy bezwzględnie chronić oczy okularami słonecznymi z filtrem, kupowanymi w profesjonalnych punktach. Kupione na bazarze mogą być dla naszego wzroku wręcz niebezpieczne. Dzieje się tak dlatego, że zakładając ciemne szkła, zmniejszamy naświetlenie oczu, czego efektem jest rozszerzanie się źrenicy. W rezultacie - jeśli okulary nie mają filtrów - do oka wpada więcej szkodliwego promieniowania, niż wówczas, gdy źrenica jest zwężona w pełnym słońcu.

Do uszkodzenia wzroku może też dojść w solarium - pacjenci z zapaleniem rogówki po naświetleniu lampami nie należą w katowickiej klinice do rzadkości. Dorota Wyględowska - Promieńska przypomniwała, że w gabinetach z łózkami do opalania są zawsze specjalne okulary ochronne.

„Nie wszyscy je zakładają, obawiając się opalenizny z +efektem pandy+, czyli białymi obwódkami wokół oczu. Co gorsza, są osoby, które nie przestrzegają zasady zamykania oczu w trakcie opalania”

- powiedziała doc. Wyględowska - Promieńska. Przypomniała, że uszkodzenia powierzchniowych struktur oka w efekcie zbyt długiej ekspozycji na słońcu ułatwiają dostęp drobnoustrojom, otwierając niejako wrota dla infekcji.

„Problemy skóry w związku z nadmiernym opalaniem się są już powszechnie znane. Nie zawsze pamiętamy o tym, że nadmiar słońca być też szkodliwy dla oczu. Tak naprawdę między godz. 11 a 15 powinniśmy unikać słońca. Nie wszyscy mają taką możliwość, zatem tak ważna jest profilaktyka, o którą sami możemy zadbać” - podsumowała okulistka.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17640.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy