

[Akceptuje](#)

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>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy