

### [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](#) [Szkozenia](#) [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 przypomniała 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 wspomniała, 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 przypomniała, że w gabinetach z łózkami do opalania są zawsze specjalne okulary ochronne.

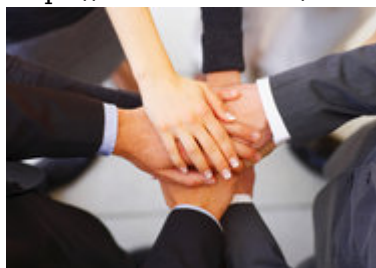
*„Nie wszyscy je zakładają, obawiając się opalenizny z +efektem pandy+, czyli białymi obwódkami wokół oczu. Co gorsza, są osoby, które nie przestrzegają zasady zamykania oczu w trakcie opalania”*

- 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>

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



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

**Partnerzy**