

[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](#)

Latem okulary przeciwsłoneczne chronią przed wieloma chorobami

Noszenie okularów przeciwsłonecznych latem może uchronić przed wieloma chorobami, np. zapaleniem spojówek i rogówki, a także zaćmą i czerniakiem złośliwym - powiedział PAP dr

Marcin Jeziński z Kliniki Okulistycznej WIML w Warszawie.

"Latem nasze oczy szczególnie narażone są na promieniowanie ultrafioletowe. Najsilniejsze jest ono w górach, na dodatek może docierać z różnych miejsc, także z boku, dlatego czasami warto zakładać okulary z bocznymi osłonami przed światłem" - przekonuje dr n. med. Marcin Jeziński, okulista Wojskowego Instytutu Medycyny Lotniczej oraz Centrum Medycznego MML w Warszawie.

Zdaniem specjalisty latem najbardziej jesteśmy narażeni na zapalenie spojówek i rogówki, zaćmę i czerniaka złośliwego. Zagrożeniem jest także ślepota śnieżna (w wysokich górach) oraz retinopatia słoneczna (uszkodzenie termiczne siatkówki) i tzw. skrzydlik, czyli zgrubienie spojówki gałkowej w obrębie szpary powiekowej (zmiana w kształcie trójkąta zwróconego wierzchołkiem do rogówki).

Przynajmniej przed niektórymi z tych schorzeń mogą chronić odpowiednio dobrane okulary. Specjalista doradza, jak je wybrać. "Wybierajmy przede wszystkim okulary wyposażone w filtr promieniowania ultrafioletowego (UV), bo tylko takie będą nas chroniły przed jego nadmiarem. Takie okulary można kupić w wielu miejscach, nawet na stacji benzynowej" - podkreśla dr Jeziński. Osoby z wadą wzroku muszą indywidualnie dobierać okulary u okulisty.

Należy też zadbać o odpowiedni stopień zabarwienia soczewek. "Wystarczającą ochronę zapewniają soczewki zabarwione w 70-75 proc., ale przy silnym nasłonecznieniu powinny mieć nawet 85 do 90 proc. zabarwienia" - dodaje specjalista.

Uważa on, że przydatne są okulary z soczewkami fotochromowymi, które automatycznie zmieniają zabarwienie w zależności od natężenia światła (reagują na promienie UV). "Z kolei okulary z soczewkami polaryzacyjnymi blokują część fali światła, redukują irytujące refleksy i zapobiegają tym samym mrużeniu oczu. Inną zaletą polaryzacji jest zwiększenie kontrastu widzenia" - podkreśla.

Ważna jest odpowiednio dobrana barwa soczewki. Przykładowo barwa brązowa, jak wyjaśnia dr Jeziński, "najlepiej zatrzymuje światło niebieskie i podnosi kontrast koloru trawy w stosunku do nieba". "Natomiast szara i zielonoszara - dodaje - nie zmienia kolorów otaczających przedmiotów, są one widziane w naturalny sposób, mogą być jednak nieco przygaszone. Z kolei barwa żółta i pomarańczowa poprawia kontrast widzenia w pochmurny dzień i o zmroku".

Specjalista zaleca również, żeby podczas dłuższego pobytu na słońcu zadbać o nakrycie głowy - czapkę lub kapelusz - które również chroni przed nadmiernym promieniowaniem świetlnym. Ostrzega także osoby, które używają soczewek kontaktowych, aby nie pływały w nich w basenie czy morzu, ponieważ może dojść do groźnego zakażenia.

"Podczas wakacji często dochodzi do urazu gałki ocznej, na szczęście na ogół jest on niegroźny" - zwraca uwagę dr Jeziński. Najczęściej coś nam wpada do oka, np. owad, paproch lub ziarenka piasku. Zwykle nie jest to groźne; wystarczy obficie przepłukać oko jałową solą fizjologiczną lub zwykłą czystą wodą. W bardziej poważnych przypadkach konieczne jest także unieruchomienie oka, trzeba wtedy założyć na oko opatrunek i plaster. Warto jednak skonsultować się z okulistą, szczególnie wtedy, gdy doszło do krwawienia.

W czasie wakacji zdarza się zapalenie spojówek, może do niego doprowadzić nawet niegroźny uraz. "Objawia się ono zaczerwienieniem oczu, bólem, pieczeniem, swędzeniem, światłowstrętem i łzawieniem, ale może się pojawić także wydzielina spojówkowa, ropna, surowicza lub śluzowa" - wyjaśnia dr Jeziński. Jak dodaje, jeśli zaczerwienienie oraz swędzenie nie ustąpi w ciągu jednego, dwóch dni, należy zwrócić się po poradę do lekarza okulisty.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29061.html>



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

[W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

[Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...](#)

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy