

[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 Jeziernski 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 Jeziernski, 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 Jeziernski. 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 Jeziernski, "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".

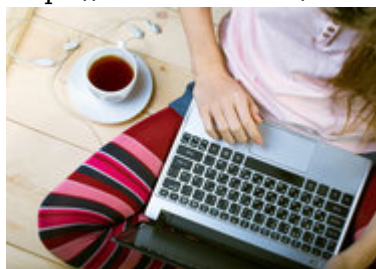
Specjalista zaleca również, żeby podczas dłuższego pobytu na słońcu zadbać o nakrycie głowy - czapkę lub kapelusz - które również chroni przed nadmiernym promieniowaniem świetlnym. Ostrzega także osoby, które używają soczewek kontaktowych, aby nie pływały w nich w basenie czy morzu, ponieważ może dojść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

"Podczas wakacji często dochodzi do urazu gałki ocznej, na szczęście na ogół jest on niegroźny" - zwraca uwagę dr Jeziernski. 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 Jeziernski. 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>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy