

### [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](#)

## Letnie zagrożenia dla oczu

Słoneczna pogoda latem cieszy, ale może też być przyczyną problemów. Szczególnie narażone są nasze oczy, które źle znoszą zbyt intensywne narażenie na promieniowanie UV. Sprawdź, co możemy zrobić, aby uniknąć kłopotów i kiedy udać się po pomoc. Zawarte w świetle słonecznym promieniowanie ultrafioletowe w niewielkich dawkach jest korzystne dla organizmu człowieka (m.in. zapobiega krzywicy u dzieci, korzystnie wpływa na

**centralny układ nerwowy, wytwarza ochronny pigment w skórze, dzięki niemu dochodzi do syntezy witaminy D w skórze), ale w wielu sytuacjach może być czynnikiem chorobotwórczym. Szczególnie narażone są na nie oczy.**

Ważne jest jednak to, że ryzyko wystąpienia wszystkich niżej opisanych problemów można znacznie zmniejszyć, dbając o swoje oczy. Podstawowe zasady są proste i niekłopotliwe. Wystarczy latem nosić okulary przeciwsłoneczne z filtrem promieniowania ultrafioletowego, a poza tym dbać o urozmaiconą dietę i stosować odpowiednie przerwy w pracy przed ekranem lub podczas oglądania treści na ekranie w celach rozrywkowych.

Rogówka to pierwsza struktura oka, przykrywająca jego powierzchnię. To właśnie na niej w znacznej mierze zatrzymuje się promieniowanie UV, blokując dostęp do dalszych struktur oka. Jednak już tutaj, a także w spojówce, może dojść do zapalenia wywołanego promieniowaniem. Na szczęście musi to być naprawdę duże promieniowanie.

Na takie uszkodzenia narażają swoje oczy wspinacze wysokogórscy i narciarze, którzy nie zabezpieczają oczu we właściwy sposób. Brak okularów - szczególnie w wysokich ośnieżonych górach powoduje, że do oczu dostaje się potężna ilość promieniowania UV, która może uszkodzić rogówkę powodując tzw. ślepotę śnieżną. Żeby się przed takim niebezpiecznym stanem chronić, nie wystarczy zakładać zwykłych okularów nawet z silnymi filtrami. Okulary, które skutecznie chronią oko w takiej sytuacji powinny mieć także boczne zabezpieczenia, aby światło nie docierało do oczu poprzez boczne szczeliny.

Na takie uszkodzenie rogówki narażeni są też np. spawacze, którzy pracują bez ochraniającej oczy maski.

- Łuk elektryczny, który obserwują z bliska, wytwarza tak dużą ilość promieniowania UV, że wpływając na powierzchnię oka uszkadza ono nabłonek rogówki, powstają małe ranki, przez co dochodzi do zapalenia spojówek, światłowstrętu, intensywnego łzawienia, zaciskania oczu i w konsekwencji nawet do utraty wzroku - mówi okulista dr n med. Radosław Różycki z Centrum Medycznego MML w Warszawie.

Dlaczego lepiej nosić okulary przeciwsłoneczne w pochmurny dzień?

Promienie UV przechodzą przez niezbyt grube warstwy chmur i mogą uszkodzić oczy, zwłaszcza jeśli przebywa się na plaży, na wodzie czy śniegu. Wszystkie te powierzchnie odbijają promienie światła.

## **Oczy nie lubią wysokich temperatur**

Ostre światło może też doprowadzić do retinopatii słonecznej, którą często stwierdza się u osób, które bez osłony obserwowały zaćmienie słońca. To choroba siatkówki, czyli głębszej struktury oka, do której promieniowanie dociera zazwyczaj w niewielkiej ilości.

**Objawy retinopatii słonecznej pojawiają się w ciągu jednej do czterech godzin od ekspozycji.**

Polegają m.in. na zaburzeniu ostrości widzenia, deformacji obrazu widzianego, mroczkach w centralnym polu widzenia.

Młode osoby mogą być bardziej podatne na retinopatię słoneczną, dlatego warto uświadamiać młodych ludzi, jakie konsekwencje może mieć np. obserwowanie zaćmienia słońca bez żadnej ochrony.

- Znany jest fakt, że szkło powiększające skupiając światło w jednym miejscu potrafi rozpałcić ognisko. Do podobnej sytuacji doprowadzamy np. oglądając zaćmienie słońca bez odpowiedniego zabezpieczenia oka - ostrzega specjalista.

W większości przypadków dochodzi do samowyleczenia po około sześciu-12 miesiącach, ale u części pacjentów zmiany mogą być nieodwracalne. Istotną informacją jest to, że nie ma specyficznego leczenia tej choroby i te osoby, u których do samowyleczenia nie dojdzie, będą mieć trwale uszkodzony wzrok.

## **Zaćma a promieniowanie słoneczne**

Nie jest również wykluczone, że nadmiar promieniowania może przyczyniać się do rozwoju zaćmy - to choroba wieloczynnikowa, która nie ma jednej konkretnej przyczyny i zdaniem specjalistów promieniowanie ultrafioletowe, które w niewielkiej ilości dociera do soczewki wewnątrz oka, może być jednym z czynników ryzyka tej choroby.

## **Promieniowanie ultrafioletowe a nowotwory oczu**

Czerniak to nie tylko choroba nowotworowa skóry, może się także rozwinąć w oku, i podobnie jak w skórze, głównym czynnikiem rozwoju jest narażenie na nadmierne promieniowanie ultrafioletowe. Zmiany nowotworowe oczu w tym wypadku mogą objąć okolicę oczodołu, powieki i spojówki.

Należy pilnie udać się do okulisty w razie następujących objawów:

- nieostre widzenie,
- zaburzenia widzenia,
- zmiana zabarwienia części tęczówki,
- guzek w obrębie powieki,
- owrzodzenie powieki,
- utrata rzęs,
- zmiana zabarwienia powiek,
- zmiana rozmiaru lub kształtu źrenicy,
- zaburzenia położenia gałki ocznej lub ruchów oka,
- wytrzeszczu gałki ocznej,
- podwójnego widzenia,
- bólu oka,
- nadmiernego łzawienie, krwawe łzy.

Nie zawsze wystąpienie wymienionych objawów musi się wiązać z obecnością nowotworu oka, ale zawsze w takich przypadkach niezbędna jest konsultacja okulistyczna.

## **Choroba surferów i rolników**

Mało znana jest zmiana chorobowa oka polegająca na zgrubieniu spojówki gałkowej, tzw. skrzydlik. Narośl na oku ma kształt skrzydła - stąd nazwa. Zauważono, że ta choroba występuje o osób, które dużo pracują na powietrzu, np. u rolników, szczególnie latem, kiedy jest dużo słońca, ale także np. u surferów.

- To zmiana, która tworzy się zawsze od wewnętrznej strony oka (od strony nosa). Przyczyną jej powstawania jest ekspozycja na promieniowanie UV oraz drażniący wpływ wiatru i kurzu. Prawdopodobnie światło wpadające do oka z boku, ulega wewnętrznym załamaniom mutując komórki spojówki, które dostają potencjału wzrostowego z czasem narastając na rogówkę - wyjaśnia okulista.

Początkowo skrzydliki nie dają objawów poza lekkim dyskomfortem - na tym etapie wystarczy używanie okularów z filtrem UV oraz zastosowanie preparatów nawilżających powierzchnię oka (tzw. sztuczne łzy). Lepiej jednak udać się już wtedy do okulisty. Kiedy bowiem zmiany zaczynają wrastać w rogówkę, niszczą jej strukturę przyczyniając się do utraty przez nią przezroczystości oraz kształtu.

Pacjenci skarżą się wówczas na światłowstręt, uczucie ciała obcego pod powiekami, łzawienie. W zaawansowanym stadium dochodzi do pogorszenia ostrości wzroku i podwójnego widzenia - wtedy konieczne jest leczenie chirurgiczne.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29096.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**