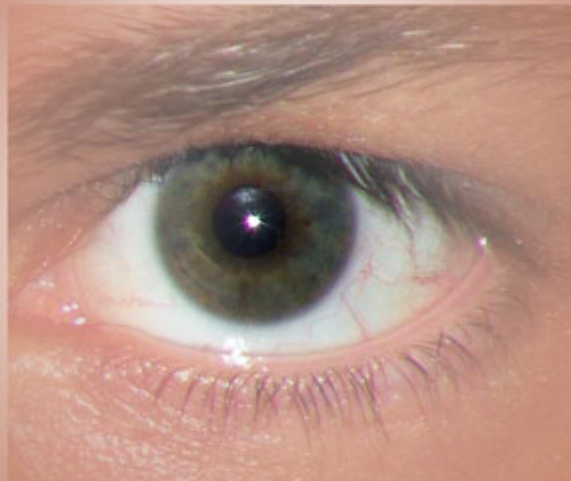
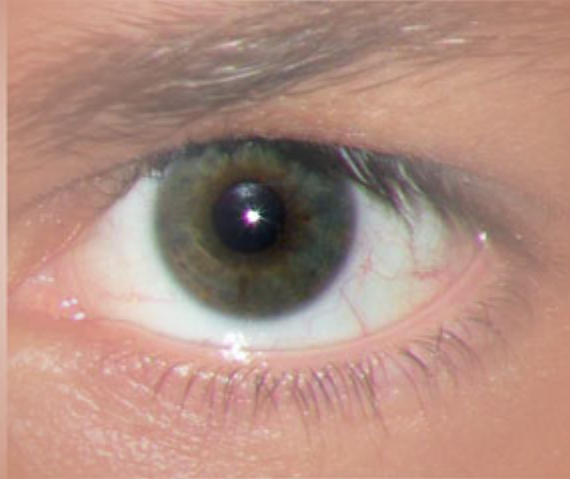


28 Ιουνίου 2013

## Θερινοί κίνδυνοι για τα μάτια

Επιστήμες / Ιατρική - Βιολογία



**Προσοχή στις βουτιές σε θάλασσα και πισίνες, αλλά και σε άλλες υπαίθριες δραστηριότητες συνιστούν οι οφθαλμίατροι για το καλοκαίρι, καθώς μολύνσεις και υπεριώδης ακτινοβολία караδοκούν για να πλήξουν**

## **τα μάτια μας.**

Οι επιστημονικές μελέτες επιβεβαιώνουν τους οφθαλμιάτρους, αφού τα στατιστικά στοιχεία δείχνουν πως οι μολύνσεις των ματιών είναι πιο συχνές το καλοκαίρι από ότι τον υπόλοιπο χρόνο. Η σύσταση για αυξημένη προσοχή αφορά όλες τις ηλικίες, ωστόσο μεγαλύτερη ευαισθησία εμφανίζουν τα παιδιά, οι ηλικιωμένοι και οι χρήστες φακών επαφής.

«Είναι γεγονός ότι το καλοκαίρι η ηλιακή υπεριώδης ακτινοβολία επηρεάζει τα μάτια μας και οι μολύνσεις είναι πιο συχνές από ότι τον υπόλοιπο χρόνο. Για το λόγο αυτό πρέπει να γνωρίζουμε και να λαμβάνουμε τα μέτρα μας» τονίζει ο Δρ. Ιωάννης Μάλλιας, χειρουργός οφθαλμιάτρος ([www.malliaseye.gr](http://www.malliaseye.gr), τηλ. 210 9320215, 6977 273425)

## **Εποχιακές αλλεργίες**

Σύμφωνα με τους ειδικούς οι εποχικές αλλεργίες είναι πιο συχνές το καλοκαίρι λόγω της γύρης και της ανθοφορίας των δένδρων, αλλά και από το γεγονός ότι αυξάνονται σημαντικά οι δραστηριότητες των ανθρώπων στην ύπαιθρο. Το πιο κοινό σύμπτωμα είναι το κοκκίνισμα των ματιών. Επίσης μπορεί να υπάρχει πρήξιμο στα βλέφαρα και στον επιπεφυκότα και δακρύρροια.

Το πιο χαρακτηριστικό σύμπτωμα της αλλεργικής επιπεφυκίτιδας είναι η φαγούρα (κνησμός). Εάν γνωρίζουμε το αλλεργιογόνο που μας προκαλεί αλλεργία στα μάτια, μπορούμε να προστατευθούμε αποφεύγοντας την έκθεσή μας σε αυτό. Επίσης χρειάζεται να πλένουμε συχνά τα χέρια μας και να αποφεύγουμε το τρίψιμο των ματιών γιατί με αυτό εκλύεται μια ουσία που λέγεται ισταμίνη, η οποία επιδεινώνει τα συμπτώματα της αλλεργίας. Η θεραπεία της αλλεργικής επιπεφυκίτιδας γίνεται με κατάλληλα αντιαλλεργικά κολλύρια, τα οποία θα συστήσει ο οφθαλμιάτρος.

Σε περίπτωση που κάποιος δεν έχει πρόσβαση σε γιατρό, μπορεί άμεσα να ανακουφιστεί με κρύες κομπρέσες καθώς επίσης και πλύσιμο των ματιών με άφθονο κρύο νερό από τη βρύση. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιήσει άφοβα τεχνητά δάκρυα με τα οποία ξεπλένονται τα αλλεργιογόνα από τα μάτια και ανακουφίζεται κανείς από την αίσθηση του ξένου σώματος.

## **Προσοχή σε πισίνες και θάλασσα**

Συχνές επίσης είναι οι μολύνσεις των ματιών το καλοκαίρι σε πισίνες και θάλασσα. Προληπτικά καλό είναι να χρησιμοποιούμε μάσκα ή κολυμβητικά γυαλιά και να μην ανοίγουμε τα μάτια μας μέσα στην πισίνα. Οι πισίνες θα πρέπει να χλωριώνονται

για να μην αναπτύσσονται μικρόβια. Έστω κι αν μια πισίνα είναι καλά χλωριωμένη καλό είναι να αποφεύγουμε να ανοίγουμε τα μάτια μας μέσα σε αυτήν, γιατί το χλώριο μπορεί να προκαλέσει τον ερεθισμό των ματιών και μία πάθηση η οποία ονομάζεται στικτή κερατίτιδα. Επίσης, στις πισίνες μπορεί να υπάρχει ένα πρωτόζωο το οποίο ονομάζεται ακανθαμοιβάδα και το οποίο μπορεί να προκαλέσει σοβαρή μόλυνση του κερατοειδούς.

*Τα βασικά συμπτώματα της μόλυνσης των ματιών είναι:*

- *Κοκκίνισμα*
- *Πόνος*
- *Πυώδεις εκκρίσεις*
- *Ευαισθησία στο φως*
- *Θολή όραση*

### **Μέτρα προφύλαξης**

«Σε περίπτωση που κάποιος δεν έχει πρόσβαση σε οφθαλμίατρο, τότε καλό θα είναι να προμηθευθεί από το φαρμακείο τεχνητά δάκρυα ή αντιβιοτικό κολλύριο τομπραμυκίνης» αναφέρει ο κ Μάλλιας και προσθέτει «Σημαντικό είναι να μην γίνεται χρήση των οφθαλμικών σταγόνων κορτιζόνης χωρίς την προηγούμενη έγκριση του οφθαλμιάτρου».

Οι χρήστες φακών επαφής καλό θα ήταν να κολυμπούν χωρίς τους φακούς τους ή σε περίπτωση που τους χρησιμοποιούν να αποφεύγουν να ανοίγουν τα μάτια τους μέσα στο νερό. Το καλοκαίρι παρατηρείται στη χώρα μας αύξηση των μυκητιάσεων του κερατοειδούς οι οποίες είναι πολύ σοβαρές, δεν ανταποκρίνονται σε κοινά αντιβιοτικά και μπορούν να επιδεινωθούν απειλώντας την όραση με τη χρήση κορτιζόνης. Οι χρήστες φακών επαφής χρειάζεται να διακόπτουν άμεσα τους φακούς με την έναρξη των συμπτωμάτων και να εξετάζονται άμεσα από οφθαλμίατρο.

Η επίσκεψη σε φαρμακείο όπου ο φαρμακοποιός, χωρίς την προηγούμενη συνταγογράφηση κατάλληλου φαρμάκου από οφθαλμίατρο, χορηγεί κολλύριο που περιέχει κορτιζόνη μπορεί να είναι ολέθρια για την όραση.

Γυαλιά ηλίου: Η χρήση γυαλιών ηλίου επιβάλλεται σε όλες τις ηλικίες ακόμα και στα παιδιά και στα νήπια, γιατί οι βλάβες των ματιών είναι αθροιστικές. Έρευνες έχουν δείξει ότι μέχρι τα 18 χρόνια τα μάτια μας έχουν δεχθεί το 80% του συνόλου της ακτινοβολίας που θα δεχθούμε στη διάρκεια της ζωής μας, τόσο επειδή περνάμε περισσότερη ώρα στο ύπαιθρο, καθώς επίσης ο φακός του ματιού φιλτράρει λιγότερο την υπεριώδη ακτινοβολία και η κόρη του ματιού είναι

μεγαλύτερη.

Σύμφωνα με τις οδηγίες των οφθαλμιάτρων πρέπει να φοράμε μεγάλα γυαλιά που καλύπτουν περιμετρικά τα μάτια και δεν αφήνουν μεγάλα κενά. Για όσους περνούν πολλές ώρες στη θάλασσα ή στην άσφαλτο καλό είναι να προτιμούν polarized φακούς, οι οποίοι απορροφούν και το ανακλώμενο φως.

Η μακροχρόνια έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία χωρίς προστασία μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση όγκων, όπως το βασικοκυτταρικό και το ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα ή ευτυχώς πιο σπάνια σε μελάνωμα.

Επίσης, η ηλιακή ακτινοβολία προκαλεί καταρράκτη και ηλικιακή εκφύλιση της ωχράς κηλίδας, πάθηση πολύ συχνή στην τρίτη ηλικία. Ασθενείς οι οποίοι έχουν υποβληθεί σε επέμβαση καταρράκτη ή πάσχουν από ηλικιακή εκφύλιση της ωχράς κηλίδας είναι σημαντικό να προφυλάσσονται φορώντας απορροφητικά γυαλιά ηλίου.

**<http://bit.ly/11PGODG>**