

## Чем опасно солнце для глаз и почему солнцезащитные очки нужно носить не только летом



Небольшие дозы ультрафиолета оказывают благотворное влияние на организм человека: стимулируют кровообращение и обмен веществ, укрепляют иммунитет, повышают тонус мышц, способствуют выработке витамина D. Однако слишком интенсивное воздействие солнечных лучей негативно влияет на организм в целом и на здоровье органов зрения в частности. Повреждение, которое вызвано энергией света, офтальмологи называют фототравмой.

Максимальная интенсивность ультрафиолетового излучения – с 10.00 до 16.00. В это время солнечные лучи падают под опасным углом. Избыток ультрафиолета может вызвать целый ряд заболеваний глаз. К примеру, солнце – один из факторов, провоцирующих развитие синдрома «сухого глаза». Солнечное излучение разрушает слезную пленку, защищающую глаз, отчего меняется состав и уменьшается количество слезной жидкости и, как следствие, возникает чувство сухости глаз, ощущение жжения, боли. Порой это приводит к ухудшению зрения.

Ультрафиолетовые лучи также одни из главных виновников повреждения сетчатки и хрусталика свободными радикалами, что в итоге может привести к развитию катаракты. И чем чаще человек получает фототравмы, тем такая вероятность выше. Причем замечено, что в странах, расположенных близко к экватору, так называемом «поясе катаракты» (Африка, Таиланд, Индия и другие), это заболевание зачастую развивается в достаточно молодом возрасте. Поэтому, планируя поездку в экзотические страны, позаботьтесь о защите глаз.

Больше других от воздействия солнечных лучей страдают пожилые, люди с ослабленным иммунитетом, хроническими заболеваниями (гипертония, сахарный диабет), с заболеваниями глаз (катарактой, глаукомой и другими), онкологические больные.

Подвержены негативному влиянию ультрафиолета и те, у кого меньше пигмента меланина: зеленоглазые, сероглазые, голубоглазые люди со светлой кожей.

Но особенно опасно солнце для детских глаз. Оптические среды и слезная пленка глаза ребенка абсолютно прозрачные, зрачки шире, чем у взрослых, соответственно ультрафиолет легче проникает внутрь глаза. Поэтому надевать солнцезащитные очки на малышей, начиная с годовалого возраста, обязательно. Если очков нет или ребенок их постоянно снимает, хотя бы надевайте на него панамку с широкими полями.

Как правило, о защите глаз от солнца мы задумываемся только летом. Это неправильно. Ранней весной и поздней осенью ультрафиолетовые лучи не менее вредны: в этот период солнце находится на опасной для глаз высоте и способно привести к серьезным повреждениям.

Самый простой и надежный способ защитить глаза – носить солнцезащитные очки. Их линзы должны быть из стекла (не из пластика!) и содержать светофильтры. В идеале следует искать очки с максимально прилегающей к лицу оправой и широкими дужками, чтобы в глаза попадало как можно меньше боковых и отраженных солнечных лучей. Тем, кто носит контактные линзы, на летний сезон лучше выбирать линзы с УФ-фильтром. Они хорошо защищают от боковых лучей, но заменить солнцезащитные очки не смогут, так как не закрывают глаза и область вокруг них полностью. Поэтому тем, кто имеет проблемы со зрением и много времени проводит на солнце, необходимо носить и очки, и линзы.



Если вы пользуетесь корректирующими очками, хороший вариант – очки с фотохромными линзами или так называемые «хамелеоны», которые меняют интенсивность защиты в зависимости от освещения.

Также стоит помнить, что защищать глаза нужно, даже если они закрыты. Многие предпочитают лежать под солнцем, не надевая солнечных очков, опасаясь белых кругов на лице. Лучше этого не делать: через неплотно прикрытые веки солнце с легкостью проникает в глаза. Если очки надевать не хочется, прикройте лицо панамой или шляпой. Кстати, не стоит снимать очки даже в пасмурную погоду: слой облаков пропускает до 90% ультрафиолета.

И, наконец, организм можно подготовить к активному солнечному воздействию. Ешьте больше черники, зелени, отварной моркови, тыквы, принимайте облепиховое масло. Эти продукты содержат каротиноиды – вещества, которые благоприятно воздействуют на глаза. Также можно пропить курс витаминов с лютеином.

**ВАЖНО!** Если после длительного пребывания на солнце вы заметили покраснение глаз, почувствовали боль, резь в глазах, жжение, появилась светобоязнь, слезотечение, пятна или туман перед глазами, необходимо срочно обратиться к врачу.

Зрение дает в девять раз больше информации, чем все остальные органы чувств. Недаром говорят, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать! Берегите свои глаза!

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*