

ZAŠČITA PRED UV-ŽARKI

Zakaj je povsem samoumevno, da se namažemo s kremo za sončenje in zaščitimo kožo pred nevarnimi UV-žarki, na oči pa v veliki meri pozabljamo?

Izpostavljenost oči UV-žarkom povzroča opekline na roženici, ki je podobna opeklini na koži. Če dobro pomislite, so vas že velikokrat pekle oči po izpostavljenosti soncu. To je to. Dolgotrajna izpostavljenost pa je nevarna, saj povzroči sivo mreno in poškodbe očesne mrežnice, lahko pa tudi kožnega raka na vekah.

Vsi, ki se gibljemo zunaj, smo izpostavljeni UV-sevanju. Najboljši način za zaščito oči so kvalitetna sončna očala. Izbiramo med večjimi okvirji, ki bodo pokrili večino očesne votline in tako zaščitili oči in predel okrog njih.

Uporaba sončnih očal je pomembna tudi takrat, ko ni sonca. V zimskem času sneg odbija do 80 % UV-žarkov, medtem ko pesek na plaži 15 % ali npr. trava 10 %. UV-žarki se odbijajo tudi od vseh ostalih površin, npr. tla, stene ...

Stekla v sončnih očalih morajo absorbirati vso UV-svetlobo. Nakup v optiki vam to zagotavlja, saj imajo vsa sončna očala ustrezne certifikate, ki to potrjujejo s strani proizvajalcev.

Izbirate lahko tudi med polariziranimi stekli, ki zmanjšujejo bleščanje. Posebej se priporočajo ljudem po operaciji sive mreže.

Če uporabljamo kontaktne leče, ki imajo UV-zaščito, so sončna očala prav tako potrebna zaradi zaščite predela okrog očesa.

Ne pozabimo na otroke, kajti ti preživijo veliko časa na prostem. Dokazano je, da v celotnem življenjskem obdobju do 18. leta preživimo največ časa na prostem.

Za brezskrbno uživanje na prostem si:

- nadenite kvalitetna sončna očala in pokrivalo,
- izogibajte se času med 10. in 15. uro,
- namažite se s kremo za zaščito pred soncem,
- ne pozabite na zaščito otrok.

Želimo vam veliko brezskrbnih užitkov v naravi!