

Zakaj v hribih nosimo sončna očala?

Svetlobna poškodba očesa

Besedilo: Dr. Petra Zupet

Lep sončen dan na snegu je lahko prekrasen, lahko pa se zaradi naše nepazljivosti ali malomarnosti pri zaščiti oči pred sončnimi žarki hitro spremeni v pravo mudo. Kazen je lahko huda.

Oči moramo zaščititi pred sončnimi žarki v vseh letnih časih, najpomembneje pa je, da to upoštevamo spomladi in poleti, ko se gibljemo po snegu v visokogorju. **Na snegu se večina UV-žarkov odbije in svetlost lahko 10–15-krat preseže vrednosti, ki so za naše oko še udobne in na katere se naše oči lahko prilagodijo.**

V takih razmerah lahko pride do svetlobne poškodbe očesa, ki jo poznamo pod imenom snežna slepota. To je najpogostejša oblika poškodbe oči v gorah. Uporaba ustreznih sončnih očal je zato nujna.

Oko je naš najpomembnejši organ za pridobivanje informacij. Leži v kostni votlini, kjer je relativno dobro zaščiten. Na sprednji strani, kjer ležijo prozorni deli očesa, ga varujeta spodnja in zgornja veka. Od zunaj ga obdaja veznica, pod katero ležita beločnica, ki ščiti notranjost očesa, in žilnica, kjer potekajo žile. Najbolj notranjo stran prekriva mrežnica, ki je naš receptor za svetlobo in nam omogoča videti okolico.

Oko je podobno fotografskemu aparatu. Njegova prozorna sprednja dela, to sta roženica in leča, imata vlogo objektiva. Žarke, ki padejo v oko, izostrita na mrežnico, ki ima vlogo fotografskega filma. Iz mrežnice potuje vidna informacija po vidnem živcu do možganov, kjer se slika obdela.

UV-žarki so nevarni predvsem za roženico in veznico, saj lahko s svojo močjo povzročijo njuno vnetje. Njihovega negativnega učinka ne začitimo takoj, ampak šele po šestih do dvanajstih urah po izpostavljenosti. Zato je nevarnost dodatnega izpostavljanja nezaščitenega očesa še toliko večja. Tega se moramo zavedati in zato nujno upoštevati navodilo, da v sončnih dneh, še posebno, če je sneg, v hribih nosimo ustrežna sončna očala, ki lahko zaustavijo večino **UV-žarkov**.



Foto: Oton Naglost

"Poglej, prosim, kaj mi je padlo v oko!"

"Občutek imam, kot bi imel pesek v očeh. Pa vedno bolj me boli." Tako običajno razpredamo, ko se vrnemo s poznopomladanske ture, če nismo upoštevali nam vsem bolj ali manj znanih navodil, da se v hribih nosi sončna očala. V očesu se ne vidi nobene tujke. **Občutek tujka (peska) je namreč le eden od znakov, ki se pojavijo pri vnetju oči zaradi izpostavljenosti UV-žarkom. Pridrži se mu še močne bolečine, strah pred svetlobo, solzenje in krč vek, ki lahko popusti šele po zdravniški pomoči.**

Kako si lahko pomagamo sami in kaj lahko naredi zdravnik?

Takoj ko začutimo prej opisane težave in posumimo na možnost svetlobne poškodbe očesa, oči pokrijemo. Čim prej obiščemo zdravnika, ki nam v oko da anestetične kapljice, doma pa si oko mažemo z antibiotičnim mazilom. Več dni se moramo zadrževati v temnem prostoru, zunaj pa moramo nujno uporabljati hladne obkladke in tablete proti bolečinam. Običajno simptomi izzvenijo v treh dneh.

Kako se lahko snežni slepoti izognemo?

Snežno slepoto preprečimo tako, da vedno ko se gibljemo v visokogorju, predvsem pa, ko se gibljemo na snegu na višjih nadmorskih višinah, nosimo ustrežna sončna očala, ki prepuščajo največ 5–10 % vidne svetlobe in absorbirajo skoraj vse (za ekstremne višine 99–100 %) UV-žarke. Očala se morajo lepo prilegati obrazu. Poleg tega morajo imeti dovolj velike leče in stranske ščitnike, da preprečijo dostop žarkom z vseh strani. Nositi jih je treba vedno, tudi kadar je oblačno, saj UV-žarki prehajajo tudi skozi oblake. Problem pri nošnji takih očal je lahko rosenje, ki bi ga z odmikom od obraza lahko odpravili, a bi s tem usodno zmanjšali zaščito proti UV-žarkom. Bolje je uporabiti sredstva proti rosenju očal.

Kaj moramo še vedeti?

Od svežega snega se odbije okrog 80 % UV-žarkov. Njihova jakost se z višjo nadmorsko višino večja in se na vsakih 300 metrov poveča za štiri procente. Nevarnost za snežno slepoto se zato z večjo nadmorsko višino stopnjuje.

Ne pozabimo – oči so naše najpomembnejše čutilo. ◉