

## Поражение глаз ультрафиолетовыми лучами



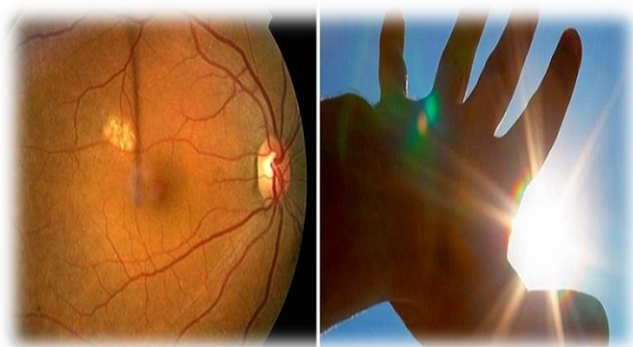
Каждое лето необходимо помнить, как важно использовать солнцезащитные средства, планируя отдых на пляже, под лучами солнца.

Ультрафиолетовое излучение – высокоэнергетические невидимые световые лучи, испускаемые солнцем, может нанести вред незащищенной коже, и чем дольше человек загорает, тем выше вероятность того, что возникнет солнечный ожог. Но кожа – не единственная чувствительная к солнцу часть тела. Важно подумать о здоровье глаз, прежде чем отправиться на пляж. Глаза являются сложными, чувствительными к свету органами. Тонкие структуры век и слизистые глазного яблока могут получить травму, не сильно отличающуюся от солнечных ожогов кожи.

Признаки, на которые следует обратить внимание при длительно пребывании под солнечными лучами:

- *покраснение и воспаление конъюнктивы,*
- *размытое зрение,*
- *сухость век или слезотечение из глаз,*
- *отек век,*
- *чувствительность к яркому свету,*
- *головная боль,*
- *подергивание верхнего века,*
- *временная слепота.*

Очень важно знать, что при длительном воздействии солнца также может повредиться задняя часть глаза, которая называется сетчаткой. Сетчатка представляет собой тонкую оболочку вдоль задней стороны глазного яблока, которая содержит множество светочувствительных и нервных клеток. Сетчатка очень нежная и может быть повреждена прямыми солнечными лучами.



Такого рода повреждения и ожоги называют солнечной ретинопатией. Это может произойти, если человек смотрит прямо на солнце, поэтому отдых на пляже подразумевает ношение специальных очков или другие меры предосторожности. Сетчатка не может регенерировать и тяжелая

солнечная ретинопатия может привести к постоянному искажению изображения или полной слепоте.

При появлении первых признаков и симптомов необходимо обратиться к врачу офтальмологу.

Чтобы максимально быстро облегчить состояние до врачебной помощи, можно сделать следующие:

- холодный компресс на кожу век (он может уменьшить боль и отечность);
- использовать капли искусственной слезы (помогут убрать чувство инородно тела и раздражения в глазу);
- прием безрецептурных обезболивающих препаратов;
- избегать дальнейшего воздействия солнечного света, чтобы не усугублять степень ожога.



**Для того чтобы надежно защитить глаза от воздействия ультрафиолетовых лучей, носите солнцезащитные очки. Они обязательно должны обладать UV-фильтром.** Причем такой фильтр должен поглощать волны длиной до 400 нм – именно в этом диапазоне находятся опасные для здоровья человека лучи и не

забывайте про крема с SPF – защитой.

*Материал подготовила врач–офтальмолог УЗ «Гродненский ОЭД»  
Мишенуд С.С.*