

VLADIMIR
Pfeifer je specialist oftalmolog kirurg in svetovno priznani očesni kirurg, dobitnik najvišjih priznanj za očesno kirurgijo v Evropi in Ameriki. V prostem času je pilot jadralnega letala, pilot motornega letala, potapljač, kolesar, plavalec, lovec, jadralac na morju, odličen smučar, igralec golfa ter mož in oče treh otrok.

Dr. Vladimir Pfeifer:

Kako poleti poskrbeti za svoje oči

Sončna očala so pomembna, a ne edina zaščita za oči

Za mnoge so poletne počitnice čas za več druženja, potovanj, dela na prostem in počitka. Vendar se s temi prijetnimi aktivnostmi poveča tudi možnost okužb oči, saj se večkrat dotikamo obraza, nezavedno mencamo oči in lahko nam kaj nepričakovanega pade v oko.

Da bi izvedeli več o tem, kako ohranjati zdravje oči med poletjem, smo se pogovarjali z dr. Vladimирjem Pfeiferjem iz Očesnega kirurškega centra dr. Pfeifer v Ljubljani.

Kako zaščitimo svoje oči pred UV-žarki?

Zaščita pred UV-žarki je ena ključnih skrbi. Podobno kot za kožo, je tudi za oči pomembno, da jih zaščitimo pred škodljivimi ultravijoličnimi žarki. Ultravijolični žarki prihajajo iz sonca, lahko pa se tudi odbijajo od različnih površin, kot so voda ali pesek. Zato je priporočljivo, da nosimo sončna očala s 100-odstotno UV-zaščito, in to ne samo ob sončnih dneh, ampak tudi, ko je oblačno.

Velika očala, ki imajo tudi zaščito na straneh, so najboljše zaščitno sredstvo, še posebej, če smo dlje časa izpostavljeni soncu. Poleg tega je koristno oči hraniti v senci, za kar lahko poskrbimo z nošenjem kape s ščitnikom.

Ali obstajajo priporočila glede izbire sončnih očal za otroke?

Nikoli ni prezgodaj za zaščito oči otrok pred UV-žarki. Svetovna zdravstvena organizacija je opozorila, da se kar 80 odstotkov vseživljenjske izpostavljenosti UV-žarkom zgodi do 18. leta starosti, ko smo več na svežem zraku in opravljamo več aktivnosti zunaj, posebej poleti. Ker otroška leča v očesu ne vsebuje filtra za UV-žarke, je za otroke izpostavljenost soncu še toliko bolj škodljiva.

Pri otrocih je tako zaščita oči s sončnimi očali in kapo s ščitnikom še pomembnejša kot pri odraslih. Otroci naj nosijo sončna očala in kapo že v prvih mesecih po rojstvu.

Katera težava oziroma poškodba oči s soncem je

najpogostejša?

Najpogostejša težava oziroma poškodba oči zaradi sonca je fotokeratitis ali fotokonjunktivitis, ki se pojavi pri dolgotrajni izpostavljenosti soncu. Simptomi se običajno pokažejo šele po nekaj urah, ko se pojavijo bolečina, rdečina in občutljivost na svetlobo. Neposredno gledanje v sonce lahko povzroči nepopravljivo škodo na rumeni pegi mrežnice in trajno okvari vid.

Kako lahko poškodbe preprečimo?

Če nekdo drgne svoje vnete oči, se potem prijema predmetov, ki se jih potem dotika nekdo drug, se okužba zelo hitro prenaša.

Samo z rednim umivanjem rok večkrat dnevno lahko preprečimo prenos vnetja na obeh. In ne menčajmo oči, to je škodljivo ne samo zaradi prenosa infekcije, ampak tudi zaradi poškodbe roženice.

Česa bi se morali ljudje še izogibati?

Kemikalijam. Poleti se večkrat, ker imamo nekoliko več časa, posvetimo kakšnim generalnim čiščenjem. Če uporabljamo močna čistilna sredstva, je priporočljivo, da uporabljamo zaščitna očala. Poškodbe s temi snovmi so izredno nevarne in lahko povzročijo v najhujših primerih tudi slepoto.

Kako pomemben pa je spanec?

Poleti, ko so dnevi daljši in se družimo dlje v noč, lahko trpimo zaradi premalo spanja. Pri delu na blizu pa je priporočljivo vsakih 20 minut gledanja v bližino izmenjati z dvema minutama gledanja v daljavo, kar lahko pomaga ohraniti zdrave oči.

Ponoči, ko moramo morda vstati iz različnih vzrokov, pa ne dražimo oči z močno svetlobo, saj to poruši normalno delovanje mrežnice in možganov.

Ali vplivata na poškodbe oči tudi pijača in hrana?

Zelo pomembno je, da poskrbimo za zadostno hidracijo, saj dehidracija lahko vpliva tudi na zdravje oči. Pitje dovolj velike količine vode je tu edina potrebna preventiva.

Prehrana tudi pomembno vpliva na zdravje oči. Uživanje hrane, bogate z vitaminoma C, E in cinkom, lahko upočasni

Kakšen dopust pomaga očem?

Dr. Vladimir Pfeifer svetuje, da si med poletjem privoščite vsaj sedem dni dopusta skupaj, se sprostite in delate to, kar vas najbolj veseli. To ne pomeni, da ves dan spite, čeprav lahko tudi spanju namenite več ur kot običajno. Bodite aktivni, čim več športajte, s tem boste povečali pretok krvi v možgane in s tem tudi v oči. Dobra prekrvavitev celega telesa je dobra za počutje in tudi za zdravje oči. Ko se boste počutili odlično, boste največ naredili zase in za svoje bližnje.

napredovanje okvare makule.

Velike količine vitamina C naj bi pozitivno vplivale tudi na stanje naše očesne leče, naj bi celo podaljšale čas, ko ne potrebujemo očal za blizu, ki jih sicer običajno začnemo nositi po 45. letu, če sicer ne uporabljamo nobenih očal za daleč.

Med poletjem smo veliko tudi v vodi. Ali klor v bazenih in morje vplivata na poškodbe oči?

Plavanje v morju je mnogo manj problematično kot v bazenu. Tudi v morju so sicer prisotne potencialno škodljive snovi, vendar je njihova koncentracija običajno zelo majhna in možnost poškodbe očesa tako minimalna.

Klor, ki sicer služi preprečevanju infekcij v bazenih, je lahko zelo škodljiv za površino očesa, zato se priporoča plavanje z zaščitnimi plavalnimi očali.

KAJA ZUPANC



Otroci naj nosijo sončna očala in kapo že v prvih mesecih po rojstvu.