

HOGYAN VÉDHETEM MEG A SZEMEM AZ UV SUGÁRZÁSTÓL?



UV sugárzás és védelem kontaktlencsével



Manapság mindenki tudja, hogy a napsütésnek való hosszú kitettség káros hatással van a bőrre. Ugyanezek a káros ultraibolya (UV) sugarak az UV-hez kapcsolódó szembetegségek kialakulásának kockázatát is növelik. Ez megtörténhet akkor, amikor teniszeznek vagy strandröplabdáznak júli-

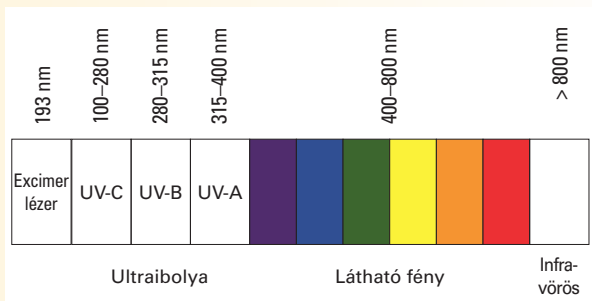
usban, vagy sítél vagy snowboardozik januárban.

Pontosan mik is az UV sugarak?

Az ultraibolya sugarak a napfény részei, és a hullámhossz alapján UV-A, UV-B és UV-C kategóriákba so-

SZEMEM AZ UV SUGÁRZÁSTÓL?

rolhatjuk őket. Minél rövidebb a hullámhossz, annál nagyobb a fény energiaszintje, és annál nagyobb kárt tud okozni.

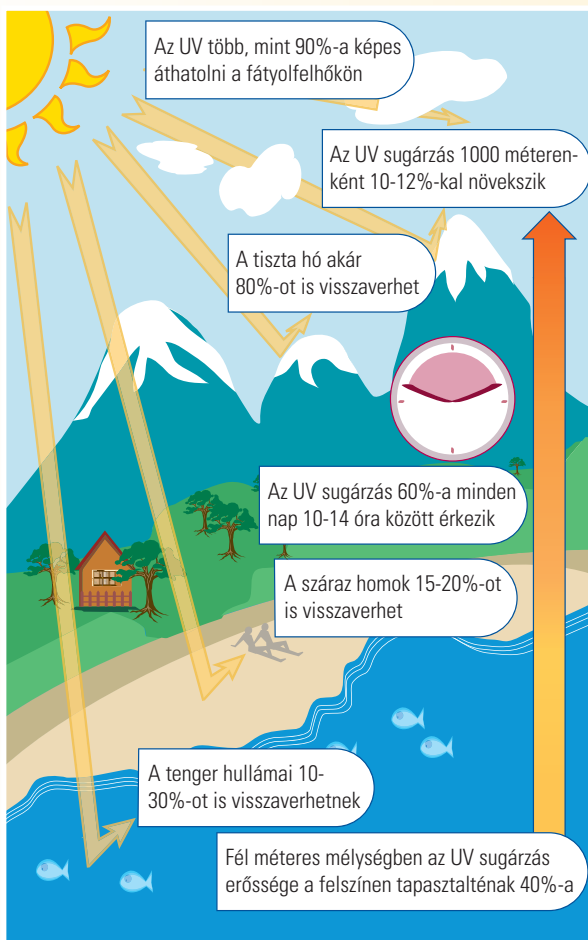


1. ábra: A fény spektruma, hullámhossz szerint felosztva

- Az UV-A sugarak a leghosszabb hullámhosszal rendelkező UV sugarak, amelyek a barnulást és a bőr idő előtti öregedését okozzák.
- Az UV-B sugarak okozzák a leégést, és leggyakrabban ezeket kapcsolják össze a bőrrák kialakulásával, és olyan látási problémákkal, mint például a szürkehályog.
- Az UV-C sugarak hullámhossza a legrövidebb, és ezek a legveszélyesebbek. Szerencsére ezeket a Föld ózon rétege blokkolja, így nem éri el a Föld felszínét.



Az UV sugarak láthatatlanok, de mindenhol ott vannak

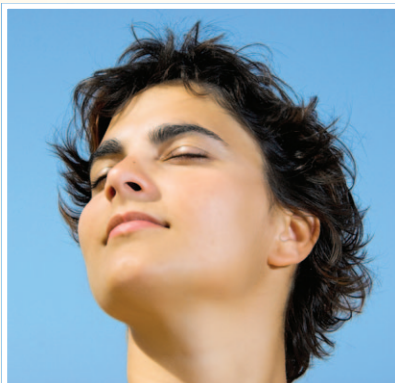


2. ábra: A környezeti tényezők befolyásolják az UV sugárzás erősségét¹

SZEMEM AZ UV SUGÁRZÁSTÓL?

Az UV sugarak károsíthatják szemeit

Klinikailag bizonyított, hogy az UV sugaraknak való hosszú távú kitettség károsíthatja a szemhéjat, a szaruhártyát és a szemlencsét. Az UV sugaraknak való akut kitettség a szem elülső felületét káro-



síthatja, hasonlóan a bőr leégéséhez. Rövid távon az UV sugárzás a szaruhártya gyulladását eredményezheti (hóvaktság). A szem különösen érzékeny, ha az UV sugárzás hideg széllel vagy hóval együtt jelentkezik. Ez olyan ideiglenes tüneteket okozhat, mint a fájdalom, vörös szemek, idegen test érzet (daraszerű érzés a szemben), túlzott fényérzékenység és túlzott könnyezés.

Az UV sugárzásnak való hosszú távú kitettség hatásai halmozódóak és sokkal komolyabbak, annak ellenére, hogy gyakran tünetmentesek. Minél több UV sugárzásnak vannak kitéve szemei, annál nagyobb a szem rendellenességek és a korral összefüggő

HOGYAN VÉDHETEM MEG A

szembetegségek kialakulásának kockázata, az UV sugárzás halmozódó hatásai miatt.

Ezek közé tartozik a szürkehályog kialakulása, a retina károsodása, a szemhéjak körüli bőrrák, és egyéb krónikus szem rendellenességek, mint például a kúszóhártya, és a szaruhártya vagy kötőhártya elváltozásai. Az UV sugárzás erőssége a nap folyamán változik: általánosságban elmondható, hogy minél magasabban van a Nap az égen, annál nagyobb az UV sugárzás. Ez azonban nem igaz a szem UV kitettségére. Egy friss tanulmány kimutatta, hogy

tavasszal, nyáron és ősszel, a szem UV kitettsége nagyobb a késő reggeli és a kora délutáni órákban, mint délben. Megszoktuk, hogy akkor védjük magunkat, amikor a Nap a legerősebben süt felettünk, de a szemek jobban egy vonalba esnek a Nappal a nap korábbi és későbbi szakaszaiban.² Ez annak



SZEMEM AZ UV SUGÁRZÁSTÓL?

a ténynek köszönhető, hogy reggel és délután a Nap alacsonyabban van az égbolton, azért nagyobb valószínűséggel nézünk egyenesen rá.

Az UV védelem különösen fontos a gyermekeknél és a tizenéveseknél, mivel a pupillájuk nagyobb és a szemlencsájuk tisztább, ezért a szemük könnyebben sebezhető az UV sugarak által. Ráadásul jellemzően több időt töltenek a szabadban, és ritkábban viselnek napszemüveget, mint a felnőttek.³

Két védőréteg jobb, mint egy

Miért az UV-szűrős kontaktlencsék?

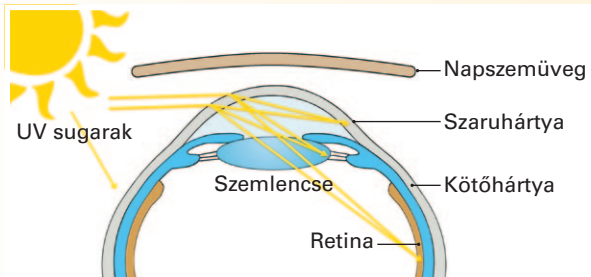
A járda, a fű, a hó, a homok vagy a víz által visszavert UV sugarak bejuthatnak a napszemüveg kerete mellett, ha csak nem a szemet teljesen körülölelő napszemüveget visel.

A periférikus UV sugarak áthatolnak a napszemüvegek kerete mellett, és koncentráltan érik el a szaruhártyát (3. ábra).

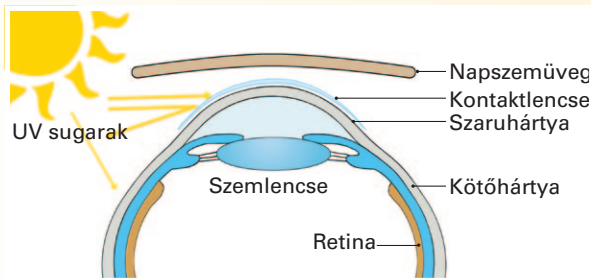


HOGYAN VÉDHETEM MEG A

Napszemüveggel, UV-szűrős kontaktlencse nélkül



Napszemüveggel és UV-szűrős kontaktlencsével



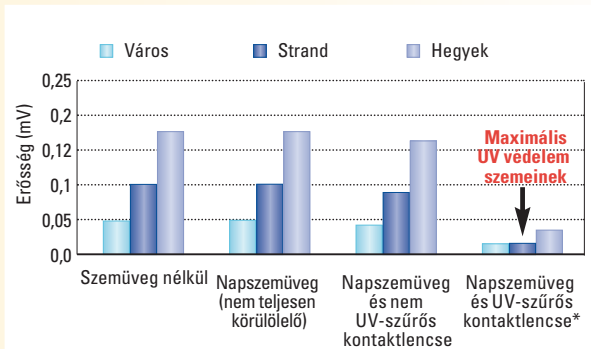
3,4. ábra: Napsugarak belépése a szem belső szerkezeteibe

A koncentrált periférikus sugarak ártalmasabbak, mint a szaruhártyát előlről érő UV sugarak. Az UV-szűrős kontaktlencsék bizonyítottan hatékonyak a periférikus UV sugárzás elnyelésében / eltérítésében.^{4,5}

Ne feledje azonban, hogy az UV-szűrős kontaktlencsék nem helyettesítik az UV-szűrős napszemüvegeket. Mindig jó minőségű UV-szűrős napszemüveggel együtt kell hordani azokat. Az UV-szűrős napszem-

SZEMEM AZ UV SUGÁRZÁSTÓL?

Két védőréteg jobb, mint egy



5. ábra: Periférikusan fókuszált UV-B sugárzás erőssége különféle környezetekben, különböző típusú szemvédő eszközökkel⁶

üveggel együtt hordott UV-szűrős kontaktlencsék jobb védelmet nyújtanak az ártalmas periférikus UV sugárzással szemben.

Több mint látáskorrekció

Mik az UV-szűrős ACUVUE® kontaktlencsék előnyei⁷?

Mindegyik ACUVUE® kontaktlencse rendelkezik UV-szűrő tulajdonsággal, így kiegészítő védelmet nyújtanak a káros UV sugarakkal szemben.



HOGYAN VÉDHETEM MEG A

- Segítenek megvédeni a szem általuk lefedett belső és külső részeit az UV okozta károsodástól.



- Védelmet nyújtanak a periférikus és a visszaverődő sugarakkal szemben, amelyeket a napszemüvegek vagy kalapok nem védenek ki.
- Az egyetlen elérhető védelmet jelenthetik

olyan helyzetekben, amikor a napszemüveget vagy a kalapot elfelejtette, vagy azok viselése nem praktikus (például szörfözés, focizás vagy kosárlabdázás közben).

- Az UV-szűrős kontaktlencsék az egész nap folyamán kiegészítő UV védelmet biztosítanak szemei számára anélkül, hogy azzal foglalkoznia kellene. Az UV-szűrős alkotórész az ACUVUE® lencsék anyagába van ágyazva, így az nem válik vagy kopik le.

Ossza meg a tudást!

Ha új dolgot tanult az itt olvasottakból, akkor valószínűleg annak valamelyik családtagja vagy barátja

SZEMEM AZ UV SUGÁRZÁSTÓL?

is hasznát láthatja, ezért ossza meg új ismereteit azokkal az emberekkel, akik fontosak Önnek.

Megéri!

*Az UV-szűrős kontaktlencsék nem helyettesíthetik az UV-szűrős napszemüvegeket, mivel nem fedik le teljesen a szemet és annak környékét.

Referenciák:

- 1 INTERSUN, The Global UV Project, A Guide and Compendium, Radiation and Environmental Health Unit; Protection of the Human Environment, World Health Organization, Geneva, 2003. <http://www.who.int/uv/en/>.
- 2 Sasaki H. UV exposure to eyes greater in morning, late afternoon. Proc. 111th Ann. Meeting, Japanese Ophthalmologic Soc., Osaka, Japan, April, 2007.
- 3 Godar DE, Urbach F, Gasparro FP, van der Leun JC. UV doses of young adults. Photochem Photobiol 2003;77(4):453-7.
- 4 McCarthy CA, et al. Attributable risk for cataract to prioritize medical and public health action. Invest Ophthalmol Vis Sci 2000, 41 (12): 3720-5.
- 5 Kwok LS, Daszynski DC, Kuznetsov VA, Pham T, Ho A, Coroneo MT. Peripheral light focusing as a potential mechanism for phakic dysphotopsia and lens phototoxicity. Ophthalmic Physiol Opt 2004;24(2):119-29.
- 6 Kwok LS, Daszynski DC, Kuznetsov VA, Pham T, Ho A, Coroneo MT. Peripheral light focusing as a potential mechanism for phakic dysphotopsia and lens phototoxicity. Ophthalmic Physiol Opt 2004;24(2):119-29.
- 7 Schnider C. UV-Blocking Contact Lenses Play Unique Role in Protecting Patients' Eyes. Refractive Eyecare. 2005;9(12).



ACUVUE®

BRAND CONTACT LENSES

SEE WHAT COULD BE™



Az ACUVUE® kontaktlencséről bővebb információkat talál
a **www.acuvue-kontaktlencsek.hu** weboldalon.

A kontaktlencsék orvosi eszközök a látás korrigálására. Szemvizsgálatra van szükség annak megállapításához, hogy a kontaktlencse megfelelő-e Önnek. Mindig konzultáljon szemészával, mielőtt kontaktlencsét kezd hordani, és forduljon hozzá a kontaktlencse viselésével kapcsolatos kérdéseivel és az esetleges negatív élményekkel. Kérjük figyelmesen olvassa el a használati útmutatót (kontaktlencse szakemberénél elérhető), és kövesse a szakember tanácsait.

Az EYE HEALTH ADVISOR™, az ACUVUE®, az ACUVUE® 2™, az ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR®, az ACUVUE® OASYS® with HYDRACLEAR® Plus, az ACUVUE® OASYS® for ASTIGMATISM, a 1•DAY ACUVUE® MOIST®, a 1•DAY ACUVUE® TruEye™, az ACUVUE® 2 COLOURS™, és az ACUVUE® SEE WHAT COULD BE™ a Johnson & Johnson Vision Care, a Johnson & Johnson Kft. divíziójának védjegyei. © JJVC 2011