



# Τα μάτια μας και η θάλασσα

**Η** καλή όραση και η σωστή προστασία των ματιών είναι πολύ σπουδαίοι παράγοντες, για να απολαύσουμε τις χαρές του καλοκαιριού και να επιδοθούμε τόσο στα αγαπημένα μας σπορ της θάλασσας όσο και στις υπόλοιπες αθλητικές δραστηριότητες έξω από το νερό. Βασική προστασία για όλους όσους ασχολούνται με τα καλοκαιρινά θαλάσσια σπορ, λέει ο χειρουργός οφθαλμιάτρος δρ Κώστας Κεραμπίτσας, λέκτωρ Οφθαλμολογίας στο Πανεπιστήμιο του Μπρίστολ, στην Αγγλία, είναι ένα καλό ζευγάρι γυαλιών, που να απορροφούν το 99 με 100% των υπεριώδων ακτίνων Α και Β του ήλιου. Συγχρόνως, πρέπει να είναι αρκετά σκούρα, ώστε να μην επιτρέπουν τη διόδο του φωτός σε ποσοστό μεγαλύτερο του 75-90%.

## Τα γυαλιά ηλίου

Επισκεπτόμενοι τον οπτικό σας και αφού διαλέξετε τον σκελετό που σας ταιριάζει, σιγουρευθείτε (συμβουλευτεί ο ίδιος οφθαλμιάτρος) ότι τα κρύσταλλα ή το πλαστικό των γυαλιών του κατασκευαστή καλύπτουν τις προϋποθέσεις απορρόφησης για την υπεριώδη ακτινοβολία. Κατόπιν, κάνετε ένα απλό τεστ, για να διαπιστώσετε αν τα γυαλιά είναι αρκετά σκούρα. Κοιταχθείτε στον καθρέφτη και αν τα μάτια σας μόλις που διακρίνονται πίσω από τα γυαλιά, τότε αυτά είναι ικανοποιητικά και από πλευράς απορροφητικότητας του ορατού φάσματος του φωτός. Τα γυαλιά «πολαριζέ» είναι μία από τις ενδεικνυόμενες λύσεις, καθ' όσον εξουδετερώνουν το θάμπωμα που προκαλεί η

**Συμβουλές για ειδικά γυαλιά κολύμβησης, για φακούς επαφής και για όλα όσα πρέπει να φροντίσουμε σχετικά με την όρασή μας το καλοκαίρι**

αντανάκλαση του φωτός από το νερό και από την άμμο.

## Τα γυαλιά κολύμβησης

Τα ειδικά γυαλιά κολύμβησης προστατεύουν τους κολυμβητές από πιθανό ερεθισμό των ματιών από το νερό της θάλασσας. Τα συγκεκριμένα γυαλιά (ή κατά περίπτωση και οι ειδικές μάσκες καταδύσεων) υπάρχει δυνατότητα να κατασκευασθούν με ειδική συνταγή που διορθώνει τη μυωπία, την υπερμετρωπία ή τον αστιγματισμό, και είναι μια καλή εναλλακτική λύση για άτομα που πάσχουν από τέτοιες διαθλαστικές ανωμαλίες. Αυτό, γιατί αφενός τα

μα αυτά δεν μπορούν να έχουν καλή όραση στο κολύμπι ή στην παραλία χωρίς τα γυαλιά τους, αφετέρου απαγορεύεται αυστηρά η χρήση των φακών επαφής σ' αυτές τις περιπτώσεις για το πιθανό ενδεχόμενο σοβαρότατης μόλυνσης των ματιών.

## Οι φακοί επαφής

Ο κίνδυνος μόλυνσης στα μάτια αυξάνεται σημαντικά με τη χρήση φακών επαφής κατά τη διάρκεια της κολύμβησης. Μία τέτοια κατάσταση (αν και σχετικά σπάνια), όμως με συχνά καταστρεπτικές συνέπειες, είναι η μόλυνση από ακανθομοφιβάδα, ένα πρωτόζωο που βρίσκεται στο θαλασσίνο νερό αλλά και στο νερό της βρύσης και των λιμνών. Σε μια τέτοια περίπτωση, είναι πάρα πολύ σημαντική η έγκαιρη ιατρική διάγνωση και θεραπεία. Ειδικά για τα άτομα που ασχολούνται με καταδύσεις και παράλληλα χρειάζονται κάποια διαθλαστική διόρθωση, υπάρχει επιπλέον η δυνατότητα να χρησιμοποιούν τους φακούς επαφής τους σε συνδυασμό με μία απλή μάσκα καταδύσεων, μόνο όμως κάτω από ορισμένες προϋποθέσεις. Οι φακοί επαφής πρέπει να είναι μαλακοί ή ημίκληροι αεροδιαπερατοί ή, αν είναι σκληροί, θα πρέπει να έχουν ειδικές σπές στην επιφάνειά τους. Αυτό, γιατί η απορρόφηση του αζώτου μπορεί να δημιουργήσει φυσαλίδες κάτω από φακούς επαφής, οι οποίοι δεν είναι αεροδιαπερατοί. Επίσης, αυτοί που ασχολούνται με τις καταδύσεις και το υποβρύχιο ψάρεμα πρέπει να ξέρουν ότι αν μπει νερό στη μάσκα και ανοίξουν τα μάτια τους, κινδυνεύουν να χάσουν τους φακούς και αυτό να αποβεί επικίνδυνο, ιδιαίτερα αν η όρασή τους είναι χαμηλή χωρίς διόρθωση.

## Η διόρθωση βλαβών

Φυσικά, σε όλες τις προαναφερμένες περιπτώσεις, μπορεί επίσης να εξετασθεί το ενδεχόμενο μόνιμης διόρθωσης της μυωπίας (πρόσφατα και του αστιγματισμού ή της υπερμετρωπίας) με λέιζερ. Οι προϋποθέσεις μιας τέτοιας θεραπείας είναι κάτι που μόνο ο οφθαλμιάτρος σας μπορεί να εκτιμήσει και να σας συμβουλεύσει κατάλληλα.

Αυτοί που θέλουν να χαρούν το αγαπημένο τους σπορ του γουίντσερφινγκ ή του θαλάσσιου σκι, πρέπει να γνωρίζουν ότι κάποιες πτώσεις στο νερό με σχετικά υψηλές ταχύτητες μπορεί να προκαλέσουν σοβαρές βλάβες στα μάτια (ενδοφθάλμια αιμορραγία, τραυματική οπή στον αμφιβληστροειδή ή ακόμη και αποκόλληση του αμφιβληστροειδούς). Σ' αυτές τις περιπτώσεις, οι φωταψίες, τα «μυγάκια» και ένα έλλειμμα του οπτικού πεδίου είναι ανησυχητικά σημεία και θα πρέπει να συμβουλευθείτε αμέσως έναν οφθαλμιάτρο. Ακόμη και χωρίς συμπτώματα, αν κάποιος έχει υποστεί ένα σοβαρό χτύπημα στο κεφάλι από πτώση στο νερό, πρέπει να ζητήσει ιατρική βοήθεια από οφθαλμιάτρο, γιατί πολλές φορές μια βλάβη στα μάτια δεν είναι άμεσα αντιληπτή.

Τα ειδικά γυαλιά κολύμβησης (ή κατά περίπτωση και οι ειδικές μάσκες καταδύσεων) υπάρχει δυνατότητα να κατασκευασθούν με ειδική συνταγή που διορθώνει τη μυωπία, την υπερμετρωπία ή τον αστιγματισμό

