

UV-strålningen kan ge bestående ögonsjukdomar

Sola säkrare i sommar med UV-skyddande kontaktlinser och solglasögon

Tänk på att alltid skydda ögonen mot solens ultraviolettera strålar, särskilt under sommaren. De kan ge smärtsamma ögoninflammationer, leda till synnedsättande förändringar i hornhinnan och ge grå starr i förtid. Solglasögon i kombination med kontaktlinser med inbyggt UV-skydd skyddar ögonen under sommarens många utomhusaktiviteter.

En ny studie¹ visar att UV-strålningen som når ögonen under sommaren är som starkast under morgonen och eftermiddagen. Även vid molnigt väder tränger UV-strålningen igenom. Det är alltså viktigt att skydda ögonen mot UV-strålningen hela dagen under sommarmånaderna.

För många är solglasögon med UV-skydd ett naturligt val. Solglasögon utgör dock inte ett fullständigt skydd eftersom UV-strålning kommer in mellan bågarna och ansiktet och koncentreras av hornhinnan mot ögats lins.² Kontaktlinsanvändare, eller de som vill byta från glasögon till kontaktlinser, kan prata med optikern för att säkerställa att kontaktlinserna har UV-skydd.

- Det finns ofta en stor okunskap om vikten av att skydda ögonen mot UV-strålning. Idag kan vi erbjuda nästan alla våra kunder kontaktlinser med UV-skydd. Genom att samtidigt använda både solglasögon och kontaktlinser med inbyggt UV-skydd har man skaffat sig ett effektivt skydd mot UV-strålningen säger Peter Karvik, optiker i Lidköping.

På hav och sjö ökar exponeringen för ultraviolett strålning från solen upp till hela 30 % på grund av reflexerna i vattenytan.³ Ljus sand reflekterar cirka 15-25 % av UV-strålningen. I skuggan får ögonen cirka 50 % av solens direkta UV-strålning.⁴ Det är viktigt att komma ihåg att barn är extra känsliga för UV-strålningen. Därför är det viktigt att skydda ögonen redan från unga år.

UV-strålningen påverkar ögat på olika sätt. Risken för elakartade tumörer i ögonlocken ökar. Hornhinnan och bindehinnan kan skadas vilket kan ge smärtsamma ögoninflammationer inom timmar, så kallad snöblindhet. Långvarig UV-strålning från solen bidrar till utveckling av grumlingar i hornhinnan och gör att linsen i ögat grumlas, dvs grå starr.

- För att undvika både akuta inflammation och ögonskador av långvarig exponering för ultraviolett strålning är det viktigt att skydda sina ögon i miljöer där ögat exponeras för mycket ultraviolett strålning. Man bör vara lika mån om ögonen som man är medveten om att skydda huden mot kraftig strålning, säger professor Per Söderberg, Institutionen för Neurovetenskap/oftalmiatrik, Akademiska sjukhuset, Uppsala.

För mer information eller kommentar, kontakta:

Professor Per Söderberg

Institutionen för Neurovetenskap/Oftalmiatrik

Akademiska sjukhuset, Uppsala

Telefon: 018-611 51 35

Mobil: 0708-41 84 47

E-post: per.soderberg@neuro.uu.se

Hemsida: http://www.ste.ki.se/oph/research_projects/Peso/index.html

Peter Karvik, legitimerad optiker i Lidköping

Telefon: 0510-676 88

Mobil: 070-595 00 47

E-post: lidkoping@optikerkarvik.se

För information om Johnson & Johnson Vision Cares produkter:

Annika Taesler-Höijer, marknadschef Norden och Holland

Telefon: 08 - 626 23 97

Mobil: 070 - 650 76 08

E-post: ataesler@injse.inj.com

Studier

¹ Sasaki H. UV exposure to eyes greater in morning, late afternoon. Proc. 111th Ann. Meeting, Japanese Ophthalmologic Soc., Osaka Japan, April 2007.

² McCarthy, CA, et al. Attributable risk for cataract to prioritize medical and public health action. Invest Ophthalmol, Vis Sci 2000, 41 (12): 3720-5.

³ David Sliney, Investigate of Ophthal and Visual Science, volume 27:781 – 790, 1986.

⁴ WHO, http://www.who.int/uv/uv_and_health/en/

Vanliga frågor om UV-skydd och kontaktlinser

Vilka fördelar finns det med kontaktlinser som har inbyggt UV-skydd?⁵

- Hjälper till att motverka UV-skador i ögats inre struktur och yttre delar
- Skyddar mot den sidostrålning och reflekterade strålning som solglasögon och bredbrättade hatt inte helt skyddar mot
- I kontaktlinser märkta med UV-skydd finns skyddet permanent inbyggt i linsen
- Den strålning som läcker in mellan ansiktet och glasögonbågarna kan vara mer skadlig än den som träffar hornhinnan rakt framifrån. UV-kontaktlinser har visat sig vara effektiva för att skydda ögat mot UV-strålning från sidan⁶

⁵ CM, UV-Blocking Contact Lenses Play Unique Role in Protecting Patients' Eyes. Refractive Eyecare®. December 2005. OBS: UV-absorberande kontaktlinser ersätter inte solglasögon med UV-skydd, eftersom de inte **fullständigt täcker hornhinnan och det kringliggande området**

⁶ McCarthy, CA, et al. Attributable risk for cataract to prioritize medical and public health action. Invest Ophthalmol, Vis Sci 2000, 41 (12): 3720-5.

Vanliga frågor om UV-strålning

1. Vad är UV-strålning?

Ultraviolett (UV) strålning är, liksom synligt ljus, röntgen och radiovågor, en sorts elektromagnetisk strålning. En viktig egenskap hos elektromagnetiska strålningen är dess våglängd. UV-strålningens våglängder är något kortare än de för synligt ljus.

2. Varifrån kommer UV-strålningen?

Människan exponeras för UV-strålningen framför allt från solen men även från konstgjorda strålkällor som t.ex. vissa lamptyper och elsvetsar.

3. Är UV-strålningen farlig?

UV-strålningen kan skada hud och ögon, både akut och på sikt. Akuta skador är brännskador (sveda) för huden och snöblindhet (hornhinne/bindhinne-inflammation) för ögonen. Kronisk exponering för UV-strålning innebär ökad risk för flera ögonsjukdomar, t.ex. vissa hornhinnegrumligar och grå starr. På sikt kan UV-strålningen öka risken att drabbas av hudcancer (malignt melanom, skivepitel- och basalcellscancer) och göra huden rynkig. UV-strålningen kan även hämma immunförsvaret.

4. Hur skyddar jag mig?

Skugga skyddar delvis och bredbrättad hatt skyddar för strålning uppfifrån. För att skydda ögonen maximalt bör man använda tätt slutande solglasögon. Kontaktlinser med UV-skydd skyddar hornhinnan och ögats inre helt. Hur mycket skydd man behöver för att skydda huden beror på hur känslig man är.

5. Finns några fördelar med UV-strålning?

UV-strålning stimulerar D-vitaminbildning i huden, men för detta krävs endast små mängder UV-strålning. UV-strålning kan även användas för en del medicinska behandlingar, framför allt för behandling av psoriasis. Då används konstgjorda strålkällor och behandlingen utförs av medicinskt kunnig personal.

Källa: SSI; Statens strålskyddsinstitut