

Tutkimus: Kolmannes suomalaisista tietämättömiä talviauringon haitoista silmille

Specsaversin TNS Gallupilla teettämän tutkimuksen¹ mukaan kolmannes suomalaisista ei tiedosta auringonvalon aiheuttamia haittoja silmille kevähangilla ulkoillessaan. Lumi heijastaa jopa 85 prosenttia auringon säteilyä, ja lumesta heijastuva auringonvalo lisää valo- ja UV-säteilyannosta huomattavasti altistaen silmät jopa pysyville silmävaurioille.

Suomalaisten viettäessä tulevia hiihtolomaviikkoja ulkoillen ja talviauringosta nauttien silmien suojaaminen UV-säteilyltä asianmukaisilla aurinkolaseilla unohtuu helposti. Tutkimukseen vastanneista kolmannes ei tiedosta lumesta heijastuvan ultraviolettisäteilyn haittoja. Vähiten tietämystä löytyy alle 25-vuotiaiden naisten keskuudesta, joista 35 % ei ollut tietoisia auringonvalon riskeistä.

- *Kesällä ainoastaan aurinko häikäisee ulkoilijan silmiä, kun taas talvella lisänä tulevat vielä lumi ja jää, joista UV-säteily heijastuu ja jopa kaksinkertaistuu. Pitkäaikainen altistuminen UV-säteilylle voi aiheuttaa lumisokeutta, sidekalvon tulehdusta, harmaakaihia tai muita vaurioita sarveiskalvoon, Specsavers Finlandin optikko ja kouluttaja Tapio Sohlberg kertoo.*

Lasten silmät ovat erityisen herkkiä säteilylle. Lapsen mykiöt ovat kirkkaat ja läpäisevät jopa 95 % silmään tulevasta valosta. Vastaavasti 25-vuotiaan silmä läpäisee valoa vain 25 %. Kahdeksanteentoista ikävuoteen mennessä ihmissilmä on saanut jo yli puolet siihen koko elämän aikana tulevasta UV-säteilystä.

Aurinkolasit käyttötarkoituksen mukaan

Aurinkolaseissa löytyy nykyään valinnanvaraa ja toiminnallisuuksia erilaisiin tilanteisiin. Aurinkolasit on mahdollista teettää esimerkiksi omilla vahvuuksilla ja lisätä käyttömukavuutta heijastuksenestopinnoitteella. Uusinta teknologiaa edustavat ns. älykkäät linssit, jotka tummenevat automaattisesti auringon valon määrän mukaan. Auringon häikäisyä ehkäisevät kaikkein tehokkaimmin polarisoivat aurinkolasilinssit, joihin rakennettu suodatinkalvo eliminoi heijastuneesta auringonvalosta sen häikäisevän osan, jolloin näkymä selkeytyy ja kontrastit ja syvyytsvaikutelma paranevat.

- *Muovisangat soveltuvat urheiluun metallisia paremmin ja aktiivisten talviurheilijoiden kannattaa suosia polarisoituja linssejä. Tärkeintä kuitenkin on varmistaa, että aurinkolasit ovat CE-merkityt. Silloin ne ovat varmasti turvalliset, Sohlberg neuvoo.*

Markettilasitkin suodattavat haitallista UV-säteilyä, mutta linseissä saattaa olla vääristymiä, mikä ei ole näkemisen kannalta mukavin vaihtoehto. Markettilasien linssit ovat pääasiassa aina prässättyä muovia, kun taas optikkoliikkeiden myymissä laseissa linssit ovat optisesti hiottuja, jolloin linssien optinen laatu ja käyttömukavuus ovat parempia.

¹ TNS Gallup, tutkimus auringonvalon vaikutuksien tietotasosta, helmikuu 2012. Tutkimukseen osallistui 1 158 suomalaista.

Optikon viisi vinkkiä talviaurinkolasien valintaan:

1. Varmista, että aurinkolaseissa on CE-merkintä ja UV-suoja. UV 100 % tai UV 400 -merkinnät kehyksessä kertovat, että haitallinen ultraviolettisäteily suodattuu käytännössä katsoen kokonaan.
2. Markettilasit suojaavat UV-säteilyltä, mutta linssien optinen laatu on yleensä optikkoliikkeissä myytäviä aurinkolaseja heikompi, mikä voi aiheuttaa vääristymiä näkökentässä ja heikentää käyttömukavuutta.
3. Hyvät talviaurinkolasit mukailevat kasvojen muotoja, jolloin lasit pysyvät tiukasti päässä myös vauhdikkaissa ulkoliikuntalajeissa. Lisäksi lasit ovat kooltaan riittävän suuret hyvän näkyvyyden takaamiseksi, ja suojaavat myös sivuilta tulevalta säteilyltä.
4. Aktiivisten talviurheilijoiden kannattaa suosia polarisoituja linsskejä. Ne suodattavat silmille haitallisen UV-säteilyn ja ehkäisevät samalla myös lumesta, jäästä ja märistä pinnoista kumpuavaa kiiltoheijastusta.
5. Muista myös lasten silmien suojaaminen omien silmiesi ohessa.

Lisätietoja:

Optikko, kouluttaja Tapio Sohlberg, Specsavers Finland Oy, 040 864 4279, tapio.sohlberg@fi.specsavers.com
Viestintäjohtaja Marjo Halonen, Specsavers Finland, 050 598 7046, marjo.halonen@fi.specsavers.com

Kuvapyynnöt:

Viestintätoimisto Miltton, Maiju Ahonen, 040 7656146, maiju.ahonen@miltton.fi

Specsavers Optical Group on maailman suurin yksityinen optisen alan yhtiö, joka tarjoaa asiakkailleen ammattimaisia näönhuoltopalveluita sekä muodikkaita ja laadukkaita silmälaseja edullisin hinnoin. Ympäri maailmaa laajentuvalla yhtymällä on yhteensä yli 1 400 myymälää Iso-Britanniassa, Irlannissa, Alankomaissa, Espanjassa, Australiassa, Ruotsissa, Norjassa, Tanskassa, Suomessa ja Uudessa-Seelannissa. Yhtymän kokonaisliikevaihto oli vuonna 2010 1,7 miljardia euroa. Optikot Doug ja Mary Perkins perustivat Specsaversin vuonna 1984, ja se on edelleen perheyriitys. Suomessa heinäkuussa 2007 aloittaneella Specsaversilla on 92 Specsavers Optikko -liikettä, joista suurin osa on paikallisten yrittäjien omistuksessa.