

Sådan beskytter du bedst dine øjne på skiferien

Pisterne lokker, og solen reflekteres i den hvide sne. Ski, skistøvler og skihandsker er pakket, men hvad med skibriller? Her svarer øjenlæge og formand for Øjenforeningen, **Carsten Edmund**, på, hvad solens stråler på skiferien betyder for dine øjne, og hvordan du bedst beskytter dem.



AF Øjenforeningen

S KILØB FØLES særlig dejligt, når solen skinner. Solen i sig selv, men også det reflekterede lys fra de hvide sneflader bevirker, at dine øjne udsættes for det skadelige ultraviolette lys, som kan give øjensymptomer, specielt hvis du løber på ski i mange timer.

Hvad sker der med dine øjne, når lyset reflekteres i sneen?

"Under skiløb i solskin bliver dine øjne udsat for en ekstensiv påvirkning af ultraviolet lys," forklarer øjenlæge Carsten Edmund og anbefaler, at man sørger for at beskytte sine øjne med

solbriller. Han slår fast, at sollys langt hen ad vejen er ufarligt for øjnene. Det er kun, hvis man i længere tid ubeskyttet opholder sig på pisterne, at risikoen for skader er øget.

Ved langvarig solesponering kan øjet og øjenomgivelserne blive forbrændt. Det er solens ultraviolette (uv) stråler, der kan skade øjet. Jo kortere bølgelængde uv-strålerne har, des større



er risikoen for, at de kan forårsage midlertidige skader på øjnene. Horn- og bindehinde, som er øjets yderste beskyttende hinder, er ikke beskyttet imod uv-stråling, hvorfor det er dem, der risikerer at tage skade.

Hvad er sneblindhed?

Du kan risikere at opleve smerter, rødme, irritation og fornemmelse af grus i øjnene efter en lang dag på pisten. Øjensymptomerne opstår typisk først nogle timer efter skiløbet, netop som man skulle deltage i en festlig afterskiing. Tilstanden kaldes sneblindhed og skyldes en overfladisk forbrænding af øjnenes horn- og slimhinder og kan sammenlignes med en solskoldning på huden.

Sådan lindrer du sneblindhed

Øjensymptomerne ved sneblindhed forsvinder ofte af sig selv i løbet af natten uden at efterlade blivende skader, fortæller øjnlæge Carsten Edmund. Han foreslår, at man ved behov bruger øjensalve, smertestillende håndkøbsmedicin og mørke, der i mange tilfælde virke lindrende.

Hvad er den bedste beskyttelse af øjnene?

Du bør benytte solbriller, når du opholder dig i, eller er i nærheden af, sne i længere tid, mens solen skinner. Gule skibriller udelukker, som solbriller, det blå ultraviolette lys. De slutter tæt til ansigtet og beskytter derfor også øjet godt mod sne, blæst og kulde. De bruges mest i dårligt skivejr uden sol med mere eller mindre tåge og eventuelt med blæsende snefald. I sådan et vejr har man brug for den forbedring af kontrasterne, som gule briller giver, så skiløjens overflade og konturer træder tydeligere frem. Og så er det vigtigt også at benytte solcreme på ansigt og øjenlåg på skituren, da solens skarpe stråler ligeledes kan skade huden på kort og lang sigt. ■



Efter en lang dag på pisten kan du risikere at opleve smerter, rødme og irritation og fornemmelse af grus i øjnene. Tilstanden kaldes sneblindhed.



Gode råd

- **Brug solbriller**, når du opholder dig i sneen eller i nærheden af sne
- **Gule skibriller** udelukker, ligesom solbriller, det ultraviolette lys og er gode i dårligt skivejr uden sol, i tåge og eventuelt med blæsende snefald, da de giver en forbedret gengivelse af kontrasterne
- **Tætsiddende skibriller** beskytter også øjet mod sne, blæst og kulde
- **Ved sneblindhed** bruges ved behov en lindrende creme i øjenomgivelserne, smertestillende håndkøbsmedicin og ophold i mørke natten over
- **Benyt altid solcreme** på ansigt og øjenlåg på skituren, da solens skarpe stråler kan skade huden på kort og lang sigt

