OLESYA KUZNETSOVA / SHUTTERSTOCK.COM

Almindelig færden i solskin er ufarligt for øjnene

Forårssolen er så småt begyndt at titte frem. Solens stråler er langt hen ad vejen ufarlige for øjet, men meget ekstensiv eksponering for sollys i længere perioder øger risikoen for skader i og omkring øjnene. Det er derfor en god ide at bruge solhat og solbriller, hvis du er steder, hvor dine øjne er ekstremt udsatte for sollys.

Af **Anne Mette Steen-Andersen**

I GÅR MOD lysere tider. Vintermørket er så småt fortrængt af forårssolen, og inden længe er det tid til at finde solstol og havehandsker frem. I Norden er almindelig færden i sollys generelt ufarligt for øjnene. Der er derfor ingen grund til at bekymre sig om øjnenes sundhed – medmindre du befinder dig steder, hvor dine øjne over længere perioder er ekstensivt eksponerede for sollys.

Ved ekstensiv soleksponering kan øjet og øjenomgivelserne blive forbrændt. Det er solens ultraviolette (uv) stråler, der kan skade øjet. Jo kortere bølgelængde uv-strålerne har, des længere er de i stand til at trænge ind i øjet og dermed forårsage både midlertidige og permanente skader. Horn- og bindehinde, som er øjets yderste beskyttende hinder, er ikke beskyttet imod uv-stråling, hvorfor det ofte er dem, der risikerer at tage skade, hvis øjnene over mange år udsættes for ekstensiv og ubeskyttet soleksponering.

"Solstråling er langt hen ad vejen ufarlig. Det er kun rigtig meget sol i rigtig mange år, der øger risikoen for en række øjenskader. Specielt i Norden er almindelig færden i solskin altså ufarligt for øjnene, men ekstrem udsættelse for uv-lys kan være ubehageligt for øjnene – og i sjældne tilfælde farligt og kræve beskyttelse," forklarer Carsten Edmund, der er formand for Øjenforeningen.

Dine øjne er ekstensivt eksponerede for sollys, når du opholder dig steder, hvor solens lys bliver reflekteret, for eksempel på havet eller på skisportssteder, hvor sneen genspejler solens stråler. Det er således vigtigt, at du beskytter dine øjne imod solen, hvis du eksempelvis surfer, sejler, løber på ski eller solbader.

Solcreme omkring øjnene

De uv-skader, der kan forekomme på øjnene som følge af ekstensiv soleksponering, viser sig primært på øjets overflade (horn- og bindehinde) og i øjenomgivelserne. Øjets linse har – i modsætning til hornhinden – et uv-filter,

Ved ekstensiv soleksponering kan øjet og øjenomgivelserne blive forbrændt af solens uv-stråler. I Danmark og i resten af Norden er almindelig færden i sollys dog generelt ufarligt for øjnene.

der beskytter øjets bagvedliggende strukturer imod uv-stråler. Der er således ikke evidens for, at uv-stråling har en sammenhæng med udviklingen af nethindesygdomme.

Maria Christiansen Kyhn er øjenlæge ved Øjenklinikken på Rigshospitalet – Glostrup, og hun beskæftiger sig blandt andet med uv-forårsagede øjenskader. En af de øjenskader, hun hyppigst ser, er basalcellekræft. Det er en godartet kræftform. Den viser sig som sår, der ikke vil hele, i øjenomgivelserne, på øjenlågskanterne eller på øjenlågene. Mellem 400 og 600 danskere opereres hvert år for basalcellekræft. Basalcellekræft på øjenlåget kan imidlertid have andre årsager end uv-stråling.

"Basalcellekræft er ikke-dødelig, men sygdommen kan give kroniske sår omkring øjnene, som ikke heler op. Sårene kan være kosmetisk skæmmende. Den bedste måde at beskytte øjenomgivelserne mod uv-stråling er ved at smøre dem med rigeligt solcreme – minimum faktor 15," siger Maria Christiansen Kyhn.

Sådan beskytter du bedst dine øjne i solen

SOLENS UV-STRÅLER kan påføre øjnene og øjenomgivelserne skader. Derfor bør du passe på dine øjne, når du opholder dig steder, hvor de er udsat for ekstensiv solpåvirkning i længere tid ad gangen. Her følger øjenlæge Maria Christiansen Kyhns tre råd til, hvordan du bedst beskytter dine øjne mod solens stråler.

Første råd: Iklæd dig en hat med skygge. En solhat skærmer øjenomgivelserne imod uv-eksponering. Hatten er især vigtig midt på dagen, hvor uv-indekset er højest.

Andet råd: Ifør dig et par solbriller. Solbrillerne filtrerer de skadelige uv-stråler fra. De er især vigtige at have på, hvis uv-refleksionen er høj (for eksempel på havet), eller du befinder dig tæt på solen (midt på dagen).

Tredje råd: Smør dig med solcreme i øjenomgivelserne. Kræftens Bekæmpelse anbefaler solcreme med en faktor 15 i Danmark og solcreme med minimum faktor 30 i lande tættere på ækvator. Anbefalingerne er de samme, hvad angår solcreme i øjenomgivelserne.

Kilde: Øjenlæge Maria Christiansen Kyhn

FOTO: JOACHIM RODE

Maria Christiansen Kyhn er øjenlæge på Rigshospitalet i Glostrup. Hun beskæftiger sig med uv-forårsagede øjenskader og behandler mange af de danskere, hvis øjne eller øjenomgivelser har taget skade af for meget soleksponering.

Sejlads og skiløb i farezonen

En anden øjenskade, der har relation til ekstensiv soleksponering, er pterygium. Ved pterygium vokser en grålig slimhindefold ind over hornhinden. Tilstanden er ufarlig, men vokser slimhindefolden ind over pupillen, kan det påvirke synet. Pterygium kan også medføre bygningsfejl, da slimhinden skaber uregelmæssigheder på hornhinden. Pterygium bliver i daglig tale kaldt 'Surfer's Eye', da tilstanden

Skal du vælge de dyre eller de billige solbriller?

SOLBRILLER findes i et væld af farver, former og prisklasser. Solbeskyttelse er ikke et spørgsmål om mærke eller pris, men om hvorvidt solbrillerne beskytter mod solens uv-stråler. Du gør altså ikke nødvendigvis dine øjne en ekstra tjeneste ved at investere i et par dyre solbriller. Alle CE-mærkede solbriller beskytter øjet mod uv-stråler, men der er forskel på, hvor effektivt forskellige brilleglas fjerner generende genskin fra omgivelserne. Derfor kan det være en fordel at vælge solbriller med en tanke på, hvor og hvornår du typisk bruger dem.

- **Polariserende glas** dæmper eller fjerner genspejlinger. Glassene er egnede for dig, der sejler eller kører bil, da dit syn og din navigationsevne generes af genspejlinger fra havet eller den våde asfalt.
- **Antireflekterende glas** fjerner refleksioner bagfra og fra siderne. Glassene påføres bagsiden af dit brilleglas.
- **Farveskiftende glas** er følsomme for lysintensiteten i omgivelserne. De ændrer farve alt efter, om du befinder dig i sollys eller skygge, og du behøver derfor ikke tage dem af og på hele tiden.
- **Spejlglas** fjerner voldsomt genskin fra sollys. Det er eksempelvis en fordel for dig, der står på ski i sneklædte bjergeområder.
- **Kontrastforbedrende glas** får kontrasterne til at stå tydeligere frem. Det kan eksempelvis gøre det lettere for dig at bedømme afstande, når du kører bil.

Kilde: Optikerforeningen

JACOB LUND / SHUTTERSTOCK.COM

ofte ses hos personer, der i særlig høj grad er eksponerede for sol, vand og sand, for eksempel surfere eller fiskere.

"Genspejling af solens stråler betyder nemlig, at uv-eksponeringen øges. Er du nær ækvator, hvor afstanden til solen er mindre, skinner den dig mere direkte i øjnene, så her er solbeskyttelse af øjnene vigtigt," siger Maria Christiansen Kyhn.

Omkring 400 danskere får hvert år konstateret pterygium. I Danmark tilbyder det offentlige sygehusvæsen operation for pterygium, hvis dit syn er påvirket. Operationen kan efterlade arvæv på hornhinden, hvorfor operation ikke tilrådes, hvis dit syn er uforandret.

Uv-stråling kan ydermere relateres til øjensygdommen pinquecula, der kendes ved små gullige udposninger i det hvide i øjet. Sygdommen kan medføre øjenirritation, som får øjnene til at løbe i vand og svie. Pinquecula er ufarlig, men tilstanden kan være ubehagelig og generende. Ydermere tyder det på, at uv-stråling kan være en medvirkende årsag til udviklingen af grå stær. Den vigtigste risikofaktor for grå stær er dog alder. Grå stær kan kureres ved linsekirurgi.

Solbriller beskytter øjnene

I Norden, hvor uv-indekset aldrig er over syv, øger solbriller i almindelighed ikke danskernes øjensundhed. Men opholder du dig steder, hvor dine øjne er særligt udsatte for sollys, er det fornuftigt at beskytte øjnene med solhat og solbriller. Solcreme med rigelig faktor forebygger desuden kræft i øjenomgivelserne.

"En solhat yder ikke tilstrækkelig beskyttelse, hvis solen stråler reflekteres op i dit ansigt nedefra. Her er solbrillerne vigtige," siger Maria Christiansen Kyhn.

Solbriller virker ved at filtrere de skadelige uv-stråler fra, så de ikke rammer øjet og øjenlåget. Desuden betyder de farvede glas, at det stærke lys nedtones, inden det rammer øjet. Udsættes øjet for ekstensiv solpåvirkning i længere tid, risikerer hornhinden at blive forbrændt. Det svarer til en solskoldning af huden. Forbrændingen kaldes sneblindhed og er meget smertefuld. Hornhinden heler af sig selv efter noget tid, og sneblindhed påfører sjældent øjet varige skader.

Uv-indekset angiver den skadelige uv-stråling

UV-INDEKSET er et mål for intensiteten af den skadelige uv-stråling. Intensiteten af strålingen afhænger blandt andet af, hvor solen står på himlen, om der er partikler i luften, om der er skydække samt ozonlagets tykkelse det pågældende sted. I Danmark ligger uv-indekset højst på syv, mens uv-indekset i lande nær ækvator kan være helt op til 15. Jo højere uv-indekset er, des vigtigere er det at beskytte hud og øjne mod solens stråler. Er uv-indekset under tre, kan du opholde dig i solen uden særlig beskyttelse.

Der findes tre typer af uv-stråling, som er inddelt efter bølgelængde. Jo kortere bølgelængde uv-stråler har, des længere er de i stand til at trænge ind i øjet, hvilket øger risikoen for, at de forårsager øjenskader.

UVA-STRÅLER er de uv-stråler med den længste bølgelængde (400-315 nanometer). Uva-stråler er ikke i stand til at trænge særlig langt ind i øjet.

UVB-STRÅLER har en kortere bølgelængde (315-280 nanometer) og kan trænge længere ind i øjet, end uva-strålerne kan. Denne type stråling forbindes ofte med hudkræft og grå stær.

UVC-STRÅLER er de uv-stråler med den korteste bølgelængde (280-185 nanometer), hvilket gør dem til den farligste uv-stråling. Uvc-stråler bremses imidlertid af ozonlaget, således at de ikke når jordens overflade.

Kilde: Danmarks Metrologiske Institut

Husk uv-filter på brillen

Solbriller findes i et væld af farver, former og prisklasser, og det kan umiddelbart forekomme vanskeligt at afgøre, hvilke der beskytter bedst mod solen. Heldigvis behøver solbrille-indkøbet slet ikke at være så svært i praksis, forsikrer Maria Christiansen Kyhn.

"Det eneste, du skal sikre dig, er, at solbrillen har uv-filter. På de fleste briller er det anført med et mærkat på brillestangen eller et klistermærke på glasset. Er du i tvivl, kan du konsultere en autoriseret forhandler, der kan fortælle

dig, om det er en brille med uv-filter, du står med i hænderne," siger hun og tilføjer:

"Mange almindelige brillemodeller med klare glas har også uv-beskyttelse i glassene. Visse nye modeller har endog fuld uv-beskyttelse."

Øjenskader forårsaget af uv-påvirkning udvikles typisk over længere tid. Det er vigtigt at være opmærksom på de situationer, der kræver, at du beskytter dine øjne mod solens skadelige stråler. Kontakt kun øjenlægen, hvis dit syn er påvirket, eller du oplever vedvarende smerter efter at have opholdt dig i solen.

FOTO: JOACHIM RODE

Det er vigtigt at sikre sig, at den solbrille man køber, har uv-filter, for ellers er øjet ikke beskyttet mod de farlige ultraviolette stråler fra solen, lyder det gode råd fra øjenlæge Maria Christiansen Kyhn.

Har vi din e-mailadresse?

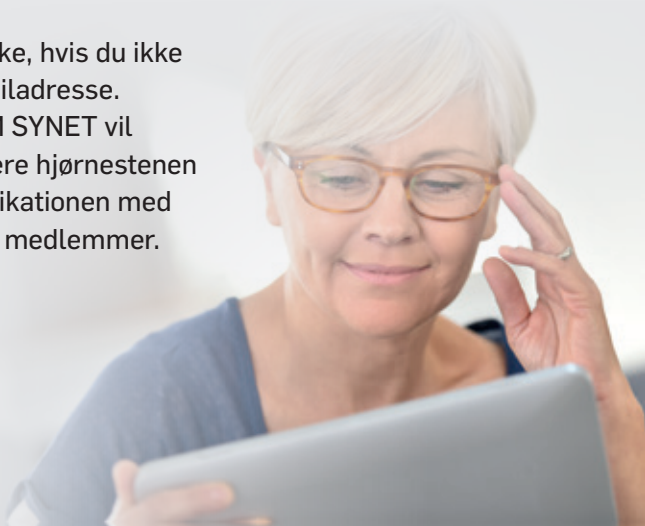
Øjenforeningen vil meget gerne skrue op for dialogen med vores vigtigste støtter – jer medlemmer.

LIGESOM SÅ MANGE andre organisationer oplever vi, at høje portoudgifter kan spænde ben for hyppigere nyheder fra os. Vi kan dog komme helt uden om problemet, hvis vi benytter elektronisk post.

Har du en e-mailadresse, som vi må skrive til, vil vi meget gerne kende den. Det giver os mulighed for at skrive til dig, når der er et arrangement i nærheden af, hvor du bor, eller næste gang vi har brug for din støtte, som det var tilfældet med PFA Brug Livet Fondens afstemning. Det vil også spare foreningen tid og penge, næste gang vi skal udsende årsfaktura.

Giv os din mailadresse ved at sende en mail til **kontakt@ojenforeningen.dk**. Skriv dit medlemsnummer (det står på bagsiden af bladet) i emnefeltet – så bliver det så let som muligt for sekretariatet at administrere.

Fortvivl ikke, hvis du ikke har en mailadresse. VÆRN OM SYNET vil fortsat være hjørnestenen i kommunikationen med alle vores medlemmer.



GOODLUZN / SHUTTERSTOCK.COM