

Solglasögon ger bästa skyddet mot

SNÖBLINDHET

Passa på och njut av solens sköna strålar. Men var lite extra varsam om dina ögon och använd solglasögon om du befinner dig i skidbacken eller på varmare breddgrader vid strand och hav. Annars kan glädjen av solens ljus snabbt förbytas till ren och skär smärta.

AV CAMILLA RANDERZ CEVUNG

Solens strålar känns helt underbara så här års efter flera mörka vintermånader. Det är högsäsong för skidåkning och som en inbiten skidåkare så finns det få stunder som slår den där fikapausen i backen när man sitter i lä och låter de tidiga värstrålarna från solen värma en. Eller det där åket i djupsnö i en helt orörd backe under en helt molnfri himmel. Stunder då det är viktigt att skydda ögonen med solglasögon. För solens vackra strålar kan, om du inte skyddar dig rätt, göra att du får tillbringa flera timmar i mörker med ögonobehag. De kan helt enkelt göra så att du drabbas av snöblindhet, eller fototoxisk keratit som är det korrekta medicinska namnet. En inte helt ovanlig åkomma bland skidåkare som slarvar med solglasögon men den kan även uppkomma vid exempelvis segling eller solsemmestrar med strandbad. Våra ögon är nämligen väldigt



Adidas a162 50 605A

känsliga för solens UV-ljus (ultraviolett strålning) och blir ögonen utsatta för stora mängder UV-strålning så kan vi drabbas av det som kallas för snöblindhet. När solens strålar möter snö, sand eller vatten så uppstår en reflektion som gör att mängden UV-ljus lätt blir för starkt för våra ögon. Och även om den tidiga vårsolen inte alltid känns så stark så blir den det när strålarna reflekteras mot exempelvis snö.

– När ögat utsätts för stora mängder starkt UV-ljus så uppstår lätt brännblåsor på hornhinnan. Det blir som små, små sår som retar ögat och gör så att ögonen blir väldigt ljuskänsliga. Symptomen kommer inte direkt, utan det är först några timmar efter att man utsatt ögonen för UV-ljuset som det märks om man drabbats av snöblindhet, berättar ögonläkare *Carlos Sjöholm* på *Globen Ögonklinik*.

DET SOM ÄR BRA i sammanhanget är att snöblindhet är väldigt enkelt att skydda sig mot. Det är bara att se till att alltid ha ett par bra solglasögon med 100 procent UV-skydd på när du vistas i starkt solljus eller där det finns risk för stark reflektion. Det är alltså betydligt enklare idag än innan solglasögonens tid. Då fick man sota in glasögon med exempelvis bränd kork för att skydda sig mot strålningen. Bästa skyddet får du med de typiska skidsolglasögonen som har täckta sidor. Sido-

skydden gör att UV-strålarna inte kan studsas från snön och komma bakifrån och träffa insidan av glasets. Tänk också på att den kanske största faran för snöblindhet är under disiga dagar, då solen inte syns men UV-strålningen finns kvar. Något som många skidåkare fått lära sig den hårda vägen.

OM OLYCKAN NU ÄNDÅ ÄR FRAMME, hur märker du då att du har drabbats? Först börjar ögonen kännas irriterade och ansträngda, det kan kännas som om du fått in något skräp i ögat. Ögonvitorna blir sedan röda och oftast rinner dina ögon. Ett annat symptom är att du kisar och helst vill hålla dig ifrån ljuset.

– Det gör helt enkelt väldigt ont i ögonen när ljuset träffar dem, det känns som knivar som skär. Man kan jämföra det med när man bränner sig på handen. Efter ett tag känns inte smärtan hela tiden men varje gång man exempelvis utsätter händerna för vatten så smärtar det till. Det är likadant med snöblindhet. Smärtan känns inte om man blundar men så fort man öppnar ögonen och utsätter dem för ljus så märks den. För att lindra besvären kan du ta smärtstillande preparat som innehåller paracetamol som exempelvis Alvedon, Curadon, Panodil och Reliv. Det finns även en receptfri ögonsalva som ger lindring, den heter Oculentum Simplex, säger Carlos.

SNÖBLINDHET BRUKAR OFTAST ge med sig efter 12 till 24 timmar. Har symptomen inte lättat efter något dygn så bör du uppsöka en läkare.

– De röda ögonen och smärtan försvinner oftast av sig själv men man kan ibland få lite restsymptom som gör att man ser lite suddigt. Det kan sitta i några veckor efter händelsen men är inget farligt och inget man behöver uppsöka läkare för.

ÄVEN OM DU INTE befinner dig nära snö, hav eller sand så kan starkt solljus ge upphov till synskada. Om du tittar rakt in i solen kan ljuset faktiskt ge upphov till liknande symptom som vid snöblindhet fast då kallas det solblindhet. Eftersom det är rätt obehagligt att titta rakt in i solen så är det inte speciellt vanligt att man gör det. Men skulle du exempelvis se en solförmörkelse utan skyddsglas så kan du drabbas. Solblindhet är också en betydligt allvarligare åkomma eftersom den brännskada som här uppstår på näthinnans gula fläck inte försvinner utan ger en bestående nedsättning av synen. ■



Persol PO 0095 95 58



Adidas a162 50 6055

SYMPTOM PÅ SNÖBLINDHET

- Röda ögon
- Ögon som rinner
- Skav i ögon
- Hög ljuskänslighet