

A baby with blonde hair is sitting on a green towel on a beach. The baby is wearing blue sunglasses with white paw prints on the side and green shorts. The baby is holding a green ring-shaped toy in their right hand. In the background, there is a blue ocean and a blue sky with white clouds. The text "APROPÓ, gyerekek- NAP- szemüveg" is overlaid on the image in a large, black, serif font.

APROPÓ,
gyerek-
NAP-
szemüveg

FOTÓ: BOUDO-ART

Itt a nyár! Irány a vízpart, a Balaton, vagy csak a közeli horgásztó, a lényeg, hogy ki a szabadba. Az erős fény azonban nem csupán a felnőttek szemét bántja, a kisbabák és a kisgyerekek sokkal érzékenyebbek erre. Ők csak sírással, nagyobbak esetében „helytelen” viselkedéssel tudják kifejezni a nemtetszésüket. Pedig kitalálták már a gyereknap szemüveget. A jó minőségű, tényleg UV szűrős napszemüveg nem engedi át a sötétített lencse mögött kitágult pupillába az ibolyán túli sugarakat, így nem csupán kényelmes a napszemüveg viselése, de védelmet is nyújt a káros sugárzás ellen. A gyermekszemész is elmondja a véleményét.

A tesók éppen két vödörnyi agyagot és iszapot cipelnek a homokvárhoz, hogy megerősítsék annak falait. A legnagyobb gyors, pattogós utasításokat ad a legkisebbnek, milyen egyéb alapanyagokra van szüksége, kisebb gallyak, lapos kövek, és természetesen még több agyag. A Dunakanyarban még nem olyan koszos a nagy folyó vize, még nem érte el a főváros szemete, így a megegyezésünk szerint akár térdig is belegázolhatnak. Mindez felhőtlen örömet jelent mindannyiuk számára, melynek hangot is adnak gurgulázó nevetéssel, viháncolással és persze fröcsköléssel. Csak a középső kuporog mellettem a pléden, kicsi kezeivel messzelátót formálva a szemei köré. Először azt hittem, valami mást játszik és elmélyedt a saját világában. A beszélgetésünkben hamar kiderült, hogy annyira bántja a szemét a nap, hogy képtelen a többiekkel együtt játszani, hiszen a kezeit használta a szemei árnyékolásához. Még szerencse, hogy volt nálam egy napszemüveg.

IBOLYÁN TÚLI KÁROS SUGARAK

A napfényre szükségünk van az egészséges élethez. Hatására jobb lesz a kedvünk, gyorsabban gyógyulnak a sebek, hegek, csökken a szorongás és bőrünkben D-vitamin képződik, mely elengedhetetlen az egészséges csontozat kialakulásához és fenntartásához. Mégis a napsugárzásnak van egy olyan tartománya, mely káros hatású, ezek pedig az ibolyán túli sugarak.

■ Három féle UV azaz ultra viola sugarat különböztetünk meg: a hosszú hullámhosszú UVA-t, mely a bőr sejtjeit károsítja, és annak öregedéséért felelős, a közepes hullámhosszú UVB-t, melynek hatására barnul a bőr, és egyedül a világűrben észlelhető UVC-t.

■ Nem lehet eleget hangsúlyozni, hogy a déli órákban a legmagasabb az UV sugárzás, mely elérhet minket, ezért délelőtt 11 és délután 3 óra között lehetőleg ne tartózkodjunk a napon, használjunk legalább két óránként újra és újra napvédő krémet.

ÉS A GYEREKNAPSZEMÜVEGEK?

Alapvetően a kisbabák és a kisgyerekek sem szeretik a nagyon erős fényt. Éppen ezért, soha ne toljuk nappal szemben a babakocsit, hogy az belesüthessen a szembe. A gyermekek napszemüveg viseléséről nincsenek egyetemesen elfogadott ajánlások. „Minden olyan esetben, amikor a nagy fényterhelés zavaró, és a szülő ezért napszemüveget vesz fel, ha a gyermekét is zavarja a fény, adhat rá napszemüveget, de kizárólag jó minőségű UV szűrővel ellátott szemüveget. Mellesleg az ellenzős sapka is nagyon sok direkt sugárzást tud elhárítani.” – mondja a gyermekszemész.

Bár szemünk tudja a dolgát, és védekezik az erős sugárzás ellen – összeszűkül a pupilla -, mégis, nekünk szülőknek is kellemesebb napszemüveget hordani. A jó minőségű UV szűrővel ellátott napszemüveg nem engedi át a lencsén az UV sugarakat, így azok nem juthatnak be a szembe, és nem is károsítják azt, a komfortérzet mellett.

MI TÖRTÉNIK A SZEMÜNKBEN AZ UV-VAL?

Testünk jól kitalált, mindenre megoldást kínáló tökéletes szerkezet. A szabadban erős napfény hatására hunyorgni kezdünk, a szemben a pupilla összeszűkül, hogy minél kevesebb fény juthasson be a szem belsejébe.

■ „A szemet érő UV sugárzás először a szaruhártyán halad át, majd a szemlencsén. Ezekben a szövetekben a sugárzás 99%-a elnyelődik. A maradék 1% pedig eléri a retinát és ott az éles látás helyét. Az erős UV sugárzás a szaruhártya átmeneti károsodását okozhatja, de csak extrém körülmények között, mint például napszemüveg nélküli sielésnél vagy hegesztésnél. A szemlencsében elnyelődő UV sugárzás szürkehályog képződéséhez vezethet. Számos kísérlet folyik ez irányban, de nagyon nehéz a bizonyítás. Az viszont kimutatott, hogy az UV sugárzás káros sejtfolyamatokat indíthat el a szemlencsében. Ha közvetlenül a napba nézünk, az a retinát károsítja, amely vaktságot is okozhat.” – hívja fel a figyelmet Dr. Garger Piroska gyermekszemész.

■ Fontos, hogy jó minőségű, UV szűrővel ellátott napszemüveget válasszunk a gyerekünknek, és magunknak egyaránt. „A napszemüvegeken számmal is kifejezik az ultrabolya sugárzás elleni védelmet: UV 400 jelzés. Ez azt jelenti, hogy a szemüveg lencséje a 400 nm alatti sugarakat mind kiszűri. A szemre káros UVB sugárzás 315 nm alatti, tehát a fentebb említett UV 400-as lencse tökéletes védelmet nyújt.” – mondja Dr. Garger Piroska.

Lényeges továbbá, hogy a napszemüveg jól illeszkedjen az archoz, kényelmes legyen a keret. Kisebb gyerekek esetében a vastagabb gumipántos gyereknapszemüveg a jó választás.

„Nem minden esetben igaz, hogy a világosabb szem színű gyerekek érzékenyebbek a fényre. A szivárványhártya hátsó, ún. pigmentepithel rétege mindenképpen barnán pigmentált. A szem színét az határozza meg, hogy a szivárványhártya középső rétege mennyire pigmentált, azon a fény hogyan szóródik. A barna szemű gyerekek is lehetnek fényre érzékenyebbek és a kék szeműek között is van, akit nem zavar a fény.” – magyarázza a doktornő.

A gyermeknapszemüvegekkel, és egyáltalán a napszemüvegekkel kapcsolatban azt kell megérteni, hogy önmagában a sötét szemüveglencse nem garancia az UV védelemre. Manapság a szemüveglencsék nem üvegből, hanem műanyagból készülnek, ezért teljes mértékben áteresztik az UV fényt.

„Egy UV védelem nélküli napszemüveg többet árt, mint használ. A nem UV szűrős sötét lencse alatt a pupilla tágabb, mintha nem lenne a szem előtt szemüveg, ezért a szemet nagyobb mennyiségű UV sugárzás éri el. Ezért fontos, hogy a babáknak, kisgyerekeknek, és saját magunknak is olyan szemüveget válasszunk, amely 100%-osan kiszűri a káros sugarakat.” – hangsúlyozza a gyermekszemész.



FOTÓ: BOUDO-ART

SZERZŐ: SCHÜTZ GABRIELLA

SZAKÉRTŐ: DR. GARGER PIROSKA GYERMEKSZEMÉSZ