

# Oczy na wakacjach

Data publikacji: 15.07.2023 8:00

Podróże zagraniczne i krajowe, kąpiele wodne i słoneczne, wyprawy górskie – dla wielu z nas wakacje upływają pod znakiem właśnie tych aktywności. Jednak nie zapominajmy o tym, że oprócz naszego świetnego nastawienia na taką formę wypoczynku zabieramy ze sobą m.in. narząd wzroku czyli oczy.

Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Nasze oczy są dla nas oknem na świat, dlatego warto dbać o nie w sezonie wakacyjnym. Narząd wzroku jest zarówno bardzo ważnym, jak i wrażliwym narządem. Przy pomocy wzroku, nazywanym przez lekarzy "królem zmysłów", odbieramy 80 proc. wszystkich wrażeń, ale nie zawsze potrafimy o niego odpowiednio zadbać. Dlatego też oczy potrzebują odpowiedniej opieki przez cały rok, zwłaszcza właśnie w sezonie letnim.

Poniżej kilka wskazówek dr Agaty Plech z Centrum Medycznego „BESKIDMED”, jak skutecznie chronić swoje oczy przed promieniami słonecznymi:

1. Zaopatr się w dobrej jakości okulary przeciwsłoneczne. Wybierz takie, które mają filtr UV, chroniąc tym samym oczy przed szkodliwym promieniowaniem UV. Nie tylko będą one świetnym dodatkiem do Twojej stylizacji, ale także zapewnią niezbędną ochronę.
2. Nie zapomnij o czapce lub kapeluszu. Dodatkowa warstwa ochrony przed promieniowaniem słonecznym pomoże zminimalizować ekspozycję oczu na bezpośrednie światło. To świetny sposób na ochronę nie tylko oczu, ale także skóry wokół nich.
3. Unikaj bezpośredniego patrzenia na słońce, zwłaszcza w godzinach największego nasłonecznienia. Promieniowanie słoneczne może być niebezpieczne dla siatkówki i może prowadzić do poważnych uszkodzeń wzroku. Jeśli chcesz podziwiać słońce, zawsze korzystaj z odpowiedniego sprzętu ochronnego, takiego jak specjalne okulary do obserwacji słońca.
4. Pamiętaj o regularnych wizytach u okulisty. Profesjonalna ocena stanu Twoich oczu pozwoli wykryć ewentualne problemy wcześniej i skutecznie je leczyć. Dbając o swoje oczy teraz, chronisz swój wzrok na długie lata

Lato jest wyjątkowo trudnym czasem, w którym utrapieniem dla oczu są wysokie temperatury, piasek, słona woda, wiatr czy klimatyzowane pomieszczenia. Działanie tych czynników może znacznie pogarszać kondycję oczu. Nadmierna ekspozycja na słońce nie jest korzystna dla zdrowia oczu i może wywoływać nawet problemy okulistyczne. Dlatego pamiętajmy o tych kilku wskazówkach i wprowadźmy je w nasze życie.