

## Sunčane naočale

### Kad sunce postane „neprijatelj“

Očna pozadina je naročito osjetljiva na direktne sunčeve zrake. Mnogi ljudi znaju da se gledanjem u sunce oku može znatno naštetiti, no, ne znaju što se tada zaista u oku zbiva.

Važno je naglasiti da direktnim gledanjem u sunce svjetlosne zrake prolaze kroz suženu zjenicu na središnji dio očne pozadine gdje sprže sićušne vidne stanice u makuli (žuta pjega) koje su najvažnije u procesu stvaranja jasne slike svega što gledamo i za raspoznavanje boja. Nekima se stanje nakon 3 do 6 mjeseci popravi, no, češće se ipak te osjetilne stanice ne oporave i osobe više ne mogu vidjeti jasno kao prije, odnosno ispravno razlikovati boje.

### Kako se zaštititi?

Ne izlagati se suncu predugo i bez zaštite!

Oni koji nose kontaktne leće s UV zaštitom, smatraju da su već zaštićeni, ali ne dovoljno! Naime, na taj su način blokirane samo one štetne sunčeve zrake koje prolaze u dubinu oka kroz zjenicu, jer, kontaktna leća nije dovoljno velika da pokrije cijelu izloženu prednju površinu oka. Stoga kožu kapaka i oko valja zaštititi sunčanim naočalama, ali ne bilo kakvima.

### Kako izabrati dobre sunčane naočale?

Mnogi sunčane naočale biraju prema obliku okvira koji je trenutno u modi, no, za adekvatnu je zaštitu to potpuno nevažno. Nužno je odabrati kvalitetna „stakla“ koja imaju filter koji sprečava prodiranje štetnih UV zraka prema oku, do 400 nm valne duljine.

Postoje razne vrste materijala od kojih se bruse „stakla“ za naočale. Tako postoje prava stakla, odnosno mineralne leće i plastika, tzv. organske leće. Naočale s plastikom su lakše, pri padu se neće lako razbiti te se neće razletjeti u sitne krhotine koje mogu ozlijediti oko. Također se mogu zatamniti od 25 do 75%, biti obojana stupnjevito, odnosno gore tamnije, a dolje svjetlije. Isto tako, mogu imati različite dioptrije, za one koji stalno moraju nositi naočale za korekciju vida.

Plastika je skuplja od stakla, ali prednosti opravdavaju višu cijenu. Poseban tip „stakala“ su tzv. fotoosjetljiva stakla, koja se zatamne, čim ih izložimo svjetlu ili suncu. Mogu biti od plastike i stakla, a zatamnjenje se kreće od 5 do 90%. Naročito su pogodna za osobe koje stalno nose naočale s dioptrijom, jer ne moraju mijenjati naočale u zatvorenom ili osvijetljenom prostoru.

Najprimjerenija i najugodnija su „stakla“ u sivoj boji, odnosno čisto siva, dimno siva, smeđe siva i zeleno siva. Stakla obojena na način da boje, koje kroz njih gledamo, ostaju nepromijenjene, namijenjena su vozačima jer ne mijenjaju boje svjetala na semaforu.

### Što je s djecom?

Premda nismo navikli djeci stavljati naočale za sunce, dječje oči imaju prozirniju leću te će više sunčevih zraka, pa i onih štetnih, ulaziti u njihovo oko. Stoga ukoliko namjeravate djeci kupiti sunčane naočale, također moraju imati potrebnu zaštitu. Najgore što djetetu možete učiniti je kupiti mu „štosne“ sunčane naočale od preprodavača na tržnici, jer, osim što ne štite, djetetu daju lažni osjećaj sigurnosti. Naime, dijete će se s takvim naočalama praviti važno pred vršnjacima i namjerno gledati prema suncu misleći kako mu ono „više ništa ne može“ te neće više toliko žmirkati i štititi oko prirodnim mehanizmom. Više ćete mu pomoći ako ga potjerate u hlad! Isto vrijedi i za odrasle koji, želeći uštedjeti, kupuju jeftine sunčane naočale na štandu ili na tržnici.

### Što savjetovati?

Kod kupnje naočale za sunce, ne valja štedjeti na staklima, treba kupovati u ovlaštenim optičarskim trgovinama, gdje se uz naočale dobije i deklaraciju o proizvođaču sa svim karakteristikama „stakala“ o zaštitnom filteru za UV zrake i garancija za kvalitetu.

Ako morate stalno nositi naočale s dioptrijom, izaberite fotoosjetljivu varijantu, jer time dobivate jedne naočale za sve prigode sa zaštitnim UV filterom.

### I zapamtite!

Posljedice nezaštićenog izlaganja očiju suncu se očituju tek za puno godina i zato mislimo na to već danas.