

Varannan vet inte att UV-strålning är farligt för ögonen

– visar en ny undersökning

Nuförtiden vet de flesta att för mycket solande kan ha skadliga effekter på huden samt bidra till att vi åldras i förtid. Vi använder dagkrämer samt smink med solskyddsfaktor och smörjer in oss med solskyddskräm under sommarmånaderna. Men det är långt ifrån allmänt känt att det är precis lika viktigt att skydda våra ögon. Långvarig exponering för UV-strålning ökar risken för att utveckla allvarliga ögonsjukdomar senare i livet. Detta kan hända när du spelar beachvolley eller seglar i juli såväl som när du åker skidor eller snowboard i januari.

Nästan hälften av danskarna (45 procent) svarar i en ny undersökning att de inte känner till att ögonen kan skadas om de utsätts för UV-ljus. Undersökningen är genomförd av analysinstitutet YouGov¹ på beställning av Danmarks optikerförening. Per Michael Larsen, ordförande för Danmarks optikerförening, tycker att det är ett alarmerande stort antal och att man bör ta det här på allvar.

Ännu fler, nästan 70 procent, använder inte eller vet inte om ifall de använder, solglasögon eller kontaktlinser som skyddar ögonen mot UV-strålning. Undersökningen visar samtidigt att så många som 95 procent av danskarna mycket väl känner till vilka skador UV-strålningen kan ge på huden.

”Detta visar med all tydlighet att danskarna inte är uppmärksamma eller bryr sig om ifall de skyddar sina ögon mot solens farliga strålar. Jag tror inte det beror på bristande vilja utan på att man saknar information och kunskap. Med de kunskaper man har om sambandet mellan sol och hudcancer vore det till exempel svårt att tänka sig att föräldrarna skulle låta sina barn vistas i solen i flera timmar utan solskyddskräm”, säger Per Michael Larsen.

Lika stark UV-strålning i Sverige som på Sicilien

Många nordbor tror att det är först under sommarmånaderna man bör tänka på att skydda sig från solens strålar. Ett EU-finansierat forskningsprojekt EuroSun visar nu att stark UV-strålning från solen förekommer mycket tidigare på året och längre norrut än vad som tidigare antagits. Enligt studien har vissa delar av Sverige lika stark UV-strålning på våren som Medelhavsön Sicilien².

Till skillnad från huden är ögonen mest utsatta för UV-strålning under tidig förmiddag och sen eftermiddag, när solen står lågt och solljuset lyser rakt in i ögonen³. När vi vistas på vatten, snö eller ljus sand ökar exponeringen för UV-strålning ytterligare på grund av att solljuset reflekteras⁴ (bild 1). Få vet att snö reflekterar upp till 80 procent av UV-strålningen och att upp till 90 procent av UV-ljuset kan tränga igenom lätt molnighet⁴. Därför är det viktigt att skydda sig från UV-strålning från morgon till kväll, året runt.

Effekterna av UV-strålning ansamlas med tiden och märks ofta inte förrän senare i livet då skadan redan är skedd. Långvarig exponering kan ge allvarliga skador på ögonlocken och kristallina linsen i ögat. Dessutom ökar risken för att utveckla grå starr, vilken är den vanligaste orsaken till blindhet i världen⁵.

Hur skyddar jag mig bäst?

För många är solglasögon ett naturligt val, vilket skyddar ögonen mot strålning framifrån och den tunna huden runt ögonen. Solglasögonen ger dock inte ett fullständigt skydd eftersom UV-strålning fortfarande kan komma in mellan bågarna och ansiktet. Det ljus som kommer in från sidan är mer skadligt än det som når ögat framifrån, då det koncentreras av hornhinnan mot ögats kristallina lins. UV-blockerande kontaktlinser har visat sig vara effektiva när det gäller att utestänga denna farliga sidostrålning, även om de i sig inte ersätter solglasögon med UV-skydd.

”Bästa skyddet är en kombination av tättslutande UV-blockerande solglasögon, en bredbrättad hatt och, för de som behöver synkorrigering, UV-blockerande kontaktlinser. De ger inte bara skydd mot skadlig sidostrålning utan också reflekterat ljus som inte blockeras av solglasögon eller solhatt och på så sätt hjälper till att skydda hornhinnan och ögats inre delar”, säger Antti Iso-Herttua, leg optiker på Bågar & Glas.

När det gäller solglasögon och kontaktlinser är det viktigt att de är just UV-blockerande för att skydda. Mörka solglasögon utan UV-skydd kan till och med orsaka mer skada än nytta eftersom de får pupillerna att vidgas och släppa in ännu mer UV-strålning. Kontaktlinser som saknar UV-skydd utestänger inte heller UV-strålningen särskilt bra. Kontaktlinsmärket ACUVUE® blockerar mer än 98 procent av UVB-strålar och 85 procent av UVA-strålar i alla sina kontaktlinser. Fråga gärna din optiker eller läs mer på www.acuvue.se om du vill veta mer om UV-blockerande kontaktlinser och hur du kan skydda dina ögon mot UV-strålning.

För mer information kontakta:

Per Michael Larsen, ordförande för Danmarks optikerförening
Tel +45 88 51 03 21

Tina Stenhammar, leg optiker och Professional Affairs Manager, Nordics
Johnson & Johnson Vision Care
Tel +46 733 80 30 01

Referenser

1. YouGov. Totalt genomfördes 1 065 CAWI-intervjuer med danskar i åldern 18-74, under perioden 30 mars-2 april 2012.
2. EuroSun projektet. Quantification of sun exposure in Europe and its effects on health. <http://www.i-pri.org/News/Higher-springtime-UV-radiation-identified-in-Northern-Europe>
3. Sasaki H. UV exposure to eyes greater in morning, late afternoon. Proc.111th Ann. Meeting, Japanese Ophthalmologic Soc., Osaka, Japan, April 2007.
4. INTERSUN, The Global UV Project, A Guide and Compendium, Radiation and Environmental Health Unit; Protection of the Human Environment, World Health Organization, Geneva, 2003. <http://www.who.int/uv/en/>
5. World Health Organization (WHO). <http://www.who.int/blindness/en/>
6. Heather L. Chandler and Jason J. Nichols. UV Protection with Contact Lenses.