



Temna sončna očala brez ustreznega filtra so lahko škodljiva. Za temnim steklom se zenica razširi, steklo pa ne nudi zaščite pred vdorom UV žarkov. Kako ohraniti dober vid?

Ultravijolično sevanje je del nevidnega spektra svetlobe. Viri tovrstnega sevanja so sončna svetloba, varjenje in močne luči, kakršne se npr. uporabljajo na nočnih športnih dogodkih.

Dr. Ellen Marmur iz bolnišnice Mount Sinai Medical Center pravi, da najboljšo zaščito očem nudijo dobra očala. Poleg tega, da vas lahko polepšajo, sončna očala z dobro zaščito (98% do 100% UV zaščita) ščitijo pred pojavom kožnega raka.

Bodite pozorni, saj mnoga očala nimajo primerne zaščite. Preizkusite jih pri optikih, ki imajo fotometer za preverjanje UV zaščite.

V kolikor očala, ki so vam sicer všeč, ne nudijo vsaj 98-odstotne zaščite, prosite optika, da nanje doda zaščitni sloj.

Dolgotrajna izpostavljenost sončni svetlobi brez pravilne zaščite je lahko nevarna, saj lahko ultravijolična svetloba poškoduje roženico, poveča možnost za razvoj mrežnice ter tudi tveganje za nastanek makularne degeneracije mrežnice.

Povzeto po: [www.net.hr](http://www.net.hr)