

Pressinformation 1 juli 2011

Slarv med solglasögon kan ge grå starr

Förr eller senare drabbas de flesta av oss av ögonsjukdomen grå starr. Snabbare än normalt kan det gå för den som slarvar med att använda solglasögon på sommaren, då strålningen kan påskynda grå starr.

– Solglasögon sommartid borde vara lika självklart som dubbdäck vintertid, säger ögonexperten Bo Andersén.

Många svenskar går på semester den här veckan – och hoppas så klart på sol och värme. Med vad många inte är medvetna om är att strålningen från solen kan påskynda grå starr och förändringar av gula fläcken. Det är vanliga ögonsjukdomar, som kan undvikas eller åtminstone fördröjas om man använder solglasögon som skydd mot solens strålar.

– Ögats eget inbyggda skydd mot uv-strålar är inte tillräckligt för att undvika framtida skador. Därför bör man använda solglasögon för att blockera och filtrera skadlig strålning, säger Bo Andersén, ögonläkare och medicinskt ansvarig för grå starr vid Capio Medocular.

Vanligtvis är det äldre som råkar ut för grå starr. Medelåldern i Sverige ligger runt 75 år. Men det har blivit allt vanligare med grå starr-patienter som är betydligt yngre än så. Att många ger sig ut på längre resor i utsatta solmiljöer som Australien och Asien kan vara en bakomliggande orsak.

– Det finns endast en känd vederlagd faktor som bidrar till för tidig grå starr, och det är just solens ultravioletta strålar. Tittar man på solrika länder är medelåldern för grå starr betydligt lägre där.

Ett smart sätt att skydda sig – utöver solglasögon – är att helt undvika den farligaste solen, precis som sydeuropeerna gör själva.

– Ta siesta! Mellan klockan 11 och 15 är solen som starkast och uv-strålningen som mest på hugget, säger Bo Andersén.

Fortsättning på nästa sida.

Bra att veta:

- Uv-ljus finns överallt när det är ljust – även i skuggan. Molnen skyddar alltså inte mot uv-strålning. Inte heller vind.
- Reflekterande ytor är extra farliga för ögonen. Sommartid kan badvattnet vara förrädiskt.
- Uv-ljuset kan tränga ner mer än en meter under vattenytan.
- För var tusende meters höjdskillnad förstärks uv-intensiteten med cirka tio procent.
- Ju närmare ekvatorn desto farligare uv-strålning. Och ju närmare sydpolen desto större risk eftersom ozonhålet där har förstärkt uv-intensiteten.

Här är solen som farligast i Europa:

Mycket högt UV-index (10 och över):

Grekland

Alperna

Spanska solkusten

Kanarieöarna

Högt UV-index (7-9):

Mallorca

Frankrike

Södra Tyskland

Ganska högt UV-index (6-7):

Norra Jylland

England

Irland

Benelux

Norra Tyskland

Måttligt UV-index (5):

Sverige

Norge

Finland

*För mer information:**Bo Andersén, medicinskt ansvarig på Capiro Medocular
tel 0705-40 95 40 eller bo.andersen@capio.se*