Прежде всего, на солнце нужно обязательно носить солнцезащитные очки. Сильный солнечный свет может привести к так называемому птеригиуму, разрастанию внутри глаза, а УФ-излучение связано с повышенным риском возникновения ранней катаракты, ухудшения дегенерации жёлтого пятна и даже развития рака века.

Когда выбираете очки от солнца, убедитесь, что линзы на 100% блокируют УФ-излучение и идеально охватывают лицо. Это позволит избежать попадания света по бокам.

Могут помочь и поляризационные линзы, которые уменьшают блики. Это особенно полезно, когда вы находитесь в воде.

Американское онкологическое общество рекомендует использовать солнцезащитный крем широкого спектра действия с SPF 30 или выше. Наносить его повторно необходимо не реже, чем каждые два часа. Также защититься от солнца можно при помощи ношения рубашек с длинными рукавами, головных уборов, нахождение в тени.

При высоких температурах, когда потоотделение неизбежно, найдите солнцезащитный крем, который не течёт. Так вы избежите его попадания в глаза. Если же он всё же попадёт в глаза, промойте их стерильным физиологическим раствором или пресной водой.

В воде могут скрываться бактериальные, грибковые и другие инфекции. Лучшая защита для глаз в этом случае — очки для плавания. Также во время плавания не носите контактные линзы, а если вам они нужны, то пользуйтесь одноразовыми, которые сможете снять сразу же после выхода из воды.

Надевайте очки во время кошения травы. Также рекомендуется мыть руки после работы в саду, поскольку обычные растения могут раздражать глаза.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены