

Kaitse oma

Silmade suuremad ohustajad on UV-kiirgus, ülepinge ja võõrkehad.

Nüüd, kui pikk talv seljataga, tahaks täiel rinnal ja pärani silmi kevadet nautida. Kuid silmad tõmbuvad erksa kevadpäikese käes kissi ja jooksevad vett nagu katuseräästad. Paraku on päike nii meie sõber kui vaenlane, selles viimases on süüdi inimkond ise oma tegevusest põhjustatud osooni- aukudega.

Päikeseprillid pole pelgalt moeasi

Tegelikult peegeldub lumeltki UV-kiirgust, nii et päikeseprillid ei peaks sugugi olema ainult suvine aksessuaar. Tänavune kevad on silmadele karm just seetõttu, et lumi on kaua maas. Nõnda peegeldub silma pikka aega topeltkogus UV-kiirgust.

“Pikaajaliselt silma mõjutav UV-kiirgus tekitab mõnel juhul limaskesta vohandit, niinimetatud tiibkilet silmanurgas,” räägib silmaarst Merike Jaksi. “Aga eelkõige tõstab see halli kae tekke ja teravalt nägemise punkti ehk maa-kula degeneratsiooni riski. Sajandivahtusel tehti uuring, millest selgus, et just eestlaste seas on viimast palju.”

Ühe teooria järgi maakula degeneratsiooni risk väheneb, kui inimese veres on piisavalt C-vitamiini ja antioksidante. Kas on siis Eesti inimesel mõlemast puudus?

Merike Jaksi loodab, et ehk on maasust ka sedavõrd kasu, et hakkame jälle rohkem ise aedvilja, spargelkapsast, spinatit ning sibulat kasvatama ja sööma. Kuid eriti paneb ta südamele, et väljas liikudes, eriti aiamaal tööd tehes peaks kindlasti kandma kas päikeseprille või vähemalt nokamütsi. Sama nõue kehtib ka kalameestele, sest veepinnalt peegeldudes kahekordistub UV-kiirguse hulk.

“Laste silmad vajavad isegi rohkem kaitset kui täiskasvanute omad,” teab Merike Jaksi. “Laste silmaläätsed on väga selged, seal pole tekkinud skleroosi ega kaed, mis teatud mõttes silmapõhja UV-kiirguse eest kaitsevad. Seetõ-

tu jõuab UVd lapse silmapõhja tunduvalt rohkem. On koguni leitud, et 80% kogu sellest UVst, mida me elu jooksul saame, tabab meid enne 18. eluaastat. Lapsed on ju väga palju õues.”

Päikeseprille müüakse igas hinnas, ometi on kasu vaid neist, millel märgi, et klaasil on 100%-line UV-kaitse. Silmi kahjustab ka nähtav, nn sinine valgus, selle eest pakuvad kaitset pruunikat tooni prillid.

Merike Jaksi sõnul on isegi prillide kuju tähtis. “Õnneks on praegu moes suured raamid, kuid lisaks, et raamid peaksid olema võimalikult näo ligi. Vahepeal olid moes ümarad väikesed päikeseprillid, aga need ei kaitse kõrvalt tuleva UV-kiirguse eest.”

Täiskasvanud peaksid ka teadma, et osa ravimeid suurendab silmade tundlikkust UV-kiirtele, näiteks mõningad rahustid, sulfoonamiidid, rästumisvastased ained. Kõiki neid ravimeid võib ka suvel tarbida, aga ärge siis päikeseprille unustage.

Ära ülekasuta päikeseprille, kuid ära vaata ka päikesesse

Teisalt ei soovita silmatohter minna ka teise äärmusse. On inimesi, kes kannavad tumedaid prille kogu aeg. Põhjendatud on see vaid üksikute silmahaiguste korral.

Kuid üldjuhul peaksid tumedate prillide pidevast kandmisest hoiduma inimesed, kellel on soodumus kinni-

se nurga glaukoomi tekkeks (silmarõhu haigus). Pupill läheb tumeda prilli taga laiaks ja surub tsirkulatsiooni- teed kinni.

Merike Jaksil on hea meel, et sagedaste päikesevarjutuste hooaeg on mõneks ajaks möödas. Varjutused tõid silmaarsti kabinetidesse inimesi, kes olid seda imet palja silmaga vaadelnud. See tekitab aga sõna otseses mõttes silmapõhja augu. Tekib fotokeemiline reaktsioon, mille tagajärgi ei saa ravida.

Ka varjutuseta ajal ei tohi päikesesse vaadata ilma kaitseprillideta. Isegi suvise kauni päikeseloojangu nautimine ilma päikeseprillideta ei tarvitse kõige tervislikum tegu olla. Ohu märgiks olgu juba see, et õhtupäikese käeski läheb meie nahk vahel punaseks.

Metallipuru ja lendu lastud vibunooled

Eriti lastega palju tegelnud silmaarst teab, et nii kui moodi tulevad Zorro, Robin Hoodi või mingid muud filmid, tahetakse seda kõike oma mängudes matkida. Ja üha enam lapsi tuuakse arsti juurde väga tõsiste silmatraumadega. Silmad on sõna otseses mõttes vibunooltega läbi lastud.

Ega täiskasvanudki palju targemad ole. Nii mõnigi mees võtab keevitustöö või selle kõrvaltjalgimise ette silmi spetsiaalsete prillidega kaitsmata. Kuid ka lühiajalise töö puhul tekib fotokeemiline reaktsioon, mis tekitab silma sarvkesta epiteeli kahjustuse.

“Kui päeval on keevitatud, annab talumatu valu endast märku alles kella kolme-nelja paiku öösel,” teab Merike Jaksi.

Tekib tohutu valgusekartus ja purutunne silmas. Inimene ei suuda silmi avada, tekib paaniline hirm pimedaks jäämise ees. Seda kahjustust ja ehmatust ravib ainult aeg.

Ka toonitab tohter, et prillide ülesandeks on ka kaitse võõrkehade eest. Kui metallitööd tehes midagi silma lendab, on vale arvata, et see tuleb pisaratevooluga välja.

“Metallitükk sarvkestas – see on ju veekeskond, kus



SXC.HU