

Occhi e sole



Durante l'estate il metodo più efficiente per proteggere i nostri occhi dai raggi solari consiste nell'indossare un paio di occhiali da sole. In particolare, l'uso degli occhiali scuri è raccomandato per coloro che soffrono di particolari patologie – blefarocongiuntiviti, cataratta, maculopatie, etc. – che rendono il soggetto fotofobico, ovvero particolarmente sensibile all'abbagliamento ed all'esposizione solare. In generale, invece, in assenza di disturbi, l'occhio non soffre il sole.

Al contrario, per i bambini, specie per quelli piccoli, tra i tre e i quattro anni di età, l'occhiale non risulta adatto, nel senso che il bimbo tende più che altro ad utilizzarlo come gioco piuttosto che indossarlo correttamente. L'ideale, in questo caso, è quindi un cappellino con visiera molto lunga, in grado di fare ombra dall'alto. Per i bimbi un po' più

grandi, gli occhiali da sole devono essere assolutamente infrangibili, non in vetro o cristallo; altri requisiti fondamentali sono una buona schermatura e la polarizzazione. In generale, dal punto di vista del colore, i miopi dovrebbero portare lenti della tonalità del marrone, mentre per coloro che soffrono di ipermetropia meglio gradazioni sul verde, grigio o blu. Veniamo infine a prendere in considerazione i metodi per curare le eventuali irritazioni o i disturbi che possono colpire gli occhi durante l'estate, come bruciore o arrossamento: in questo caso i vasocostrittori (i farmaci da banco) dovrebbero essere utilizzati con maggior cautela rispetto al passato, perché possono essere causa di congiuntiviti croniche e, se necessario, vanno usati solo per brevissimi periodi di tempo. Si possono invece applicare tranquillamente le cosiddette "lacrime artificiali" (lubrificanti oculari) per ovviare alla maggiore secchezza oculare tipica del periodo. Per quanto riguarda gli altri farmaci, meglio avere l'indicazione specifica per ogni singola patologia.

Dott. Paolo Emilio Bianchi

Direttore della struttura complessa di oculistica Policlinico San Matteo, Pavia