

Sommer setzt auch den Augen zu

Schutz wichtig bei UV-Strahlung, Hitze und Allergien

Sommer, Sonne, Sonnencreme: Für die Haut ist UV-Schutz längst selbstverständlich. Dass intensive Sonneneinstrahlung auch die Augen schädigen kann, wird dagegen häufig unterschätzt. In Kombination mit Hitze und trockener Luft kann sie die Augen akut belasten und langfristig die Entstehung von Augenerkrankungen begünstigen. Ernst Dragosits, leitender Oberarzt an der Abteilung für Augenheilkunde und Optometrie am Klinikum Wels-Grieskirchen, informiert, worauf es in der heißen Jahreszeit ankommt.

„UV-Strahlung betrifft nicht nur die Haut. Auch die Augen können dadurch geschädigt werden – kurzfristig ebenso wie über viele Jahre hinweg“, erklärt Dragosits. So kann hohe UV-Belastung Entzündungen von Hornhaut und Bindehaut verursachen. „Betroffene klagen häufig über starke Lichtempfindlichkeit, Schmerzen, Tränenfluss oder ein Fremdkörpergefühl. Langfristig kann intensive UV-Strahlung Veränderungen an der Augenoberfläche begünstigen und als Risikofaktor zur Entstehung bestimmter Formen des Grauen Stars beitragen.“ UV-Schutz für die Augen ist immer und überall wichtig, nicht nur im Urlaub oder beim Wandern. „Besonders hoch ist die UV-Belastung aber dort, wo Sonnenstrahlen zusätzlich reflektiert werden – etwa am Wasser, in den Bergen oder auf hellen Flächen“, gibt der Experte zu bedenken.

Belastung für den Tränenfilm

Neben UV-Strahlung stellen auch sommerliche Temperaturen die Augen vor Herausforderungen.

„Hitze, trockene Luft, Wind, Staub oder Klimaanlage können den schützenden Tränenfilm beeinträchtigen“, so der Augenexperte. „Die Folge sind trockene, gerötete oder gereizte Augen.“ Gleichzeitig nehmen in den Sommermonaten allergische Beschwerden mit Juckreiz und Tränenfluss zu, auch infektiöse Bindehautentzündungen treten häufiger auf. „Bei leichten Beschwerden können konservierungsmittelfreie Benetzungstropfen sowie kühle Umschläge Linderung verschaffen“, sagt Dragosits. „Kontaktlinsenträger müssen bei gereizten Augen vorübergehend auf eine Brille wechseln. Für alle Betroffenen ist wichtig: die Augen nicht reiben!“ Klingen die Beschwerden nicht ab, ist eine ärztliche Abklärung ratsam. Plötzlich auftretender Sehverlust, Lichtblitze, zahlreiche neu auftretende

schwarze Punkte, ein Schatten im Gesichtsfeld, starke Augenschmerzen sowie Augenverletzungen oder Verätzungen gelten hingegen als augenärztliche Notfälle und müssen umgehend abgeklärt werden. „Rasches Handeln kann hier entscheidend sein, um das Sehvermögen zu erhalten“, so der Experte.

Schutz durch Brille: Entscheidend ist der UV-Schutz – nicht die Tönung

Nicht vordergründig modisches Accessoire, sondern effektive Gesundheitsvorsorge für das Auge ist die Sonnenbrille mit UV-Schutz. „Bei der Sonnenbrille geht es nicht um die Tönung allein.

Entscheidend sind ein geprüfter UV-400-Schutz, ausreichend große Gläser, ein guter seitlicher Abschluss, eine an die Lichtverhältnisse angepasste Tönung sowie eine hohe optische Qualität der Gläser.“, so Dragosits. „Besonders wichtig ist sie bei starker Sonneneinstrahlung, im Alltag und beim Sport, im Hochgebirge, am Wasser sowie generell für Kinder.“ Welche Ausführung im Einzelfall sinnvoll ist, hängt von den individuellen Sehbedürfnissen und Einsatzbedingungen ab und sollte gegebenenfalls mit Augenarzt oder Optiker besprochen werden.

Drei Empfehlungen für gesunde Augen

„Die Chancen, bis ins hohe Alter gut zu sehen, sind heute so gut wie nie zuvor. Viele Augenerkrankungen können früh erkannt und erfolgreich behandelt werden. Prävention bleibt dabei ein wichtiger Baustein“, so Dragosits. Um die Sehkraft möglichst lange zu erhalten, empfiehlt die Augenheilkunde des Klinikum Wels-Grieskirchen drei einfache Maßnahmen: Augen konsequent vor UV-Strahlung schützen! Regelmäßige augenärztliche Kontrollen im niedergelassenen Bereich wahrnehmen – insbesondere ab dem mittleren Lebensalter! Auf einen gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, ausreichend Bewegung und Nichtrauchen achten!

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Dragosits_Ernst_Dr_OA_Augen.jpg

Bildtext: OA Dr. Ernst Dragosits, Abteilung für Augenheilkunde und Optometrie, Klinikum Wels-Grieskirchen

„UV-Strahlung betrifft nicht nur die Haut. Auch die Augen können dadurch geschädigt werden.“

„Langfristig kann intensive UV-Strahlung Veränderungen an der Augenoberfläche begünstigen und als Risikofaktor zur Entstehung bestimmter Formen des Grauen Stars beitragen.“

„Besonders hoch ist die UV-Belastung aber dort, wo Sonnenstrahlen zusätzlich reflektiert werden – etwa am Wasser, in den Bergen oder auf hellen Flächen.“

„Hitze, trockene Luft, Wind, Staub oder Klimaanlage können den schützenden Tränenfilm beeinträchtigen.“

„Kontaktlinsenträger müssen bei gereizten Augen vorübergehend auf eine Brille wechseln. Für alle Betroffenen ist wichtig: die Augen nicht reiben!“

„Bei der Sonnenbrille geht es nicht um die Tönung allein. Entscheidend ist ein geprüfter UV-400-Schutz.“

„Besonders wichtig ist die Sonnenbrille bei starker Sonneneinstrahlung, im Alltag und beim Sport, im Hochgebirge, am Wasser sowie generell für Kinder.“

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 64.000 stationäre Entlassungen und etwa 270.000 Patientinnen und Patienten jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patientinnen und Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at