**Unngå øyeskader fra påskesola**

*Etter mange solfylte timer inntil hytteveggen eller på skitur er det mange som opplever smerter i øynene. Fra skaden er skjedd kan det ta flere timer før man opplever smerten.*



Foto:

Ifølge en undersøkelse YouGov har gjort for Norges Optikerforbund har mer enn 500 000 nordmenn vært rammet av snøblindhet, eller solblindhet. Dersom man ikke beskytter seg mot vintersolen kan man bli snøblind og i verste fall få varige skader på netthinnen. Rundt 10 prosent av UV-strålende treffer netthinnene til voksne, hos barn treffer opptil 75 prosent av strålene. Det er derfor viktig å beskytte øynene mot solen for å unngå solbrente øyne.

**Solbrente øyne**  
Snøblindhet er en skade på hornhinnen forårsaket av ultrafiolette stråler fra sola.

– Det er gode grunner til å beskytte øynene med solbriller. Sterk sol kan brenne bort det øverste cellelaget på øyet. I tillegg til svie blir synet dårlig fordi den optiske overflaten på øyet blir ujevn, sier Hans Torvald Haugo i Norges Optikerforbund [i en tidligere pressemelding](http://www.newswire.no/art/10779)..

Symptomene kommer gjerne seks til tolv timer etter at du har vært utsatt for sterk sol uten å ha beskyttet øynene godt nok.

– Det føles som om du har sand eller rusk i øynene, uten mulighet til å få det bort. Tårene renner og det er vondt å se i lyse omgivelser. Mange får sterke smerter i øynene. Uklart syn, som kan oppleves som dobbeltsyn, er heller ikke uvanlig, sier Haugo.

**Solen kan skade hvor som helst**   
Mange forbinder snøblindhet med fjellet. Imidlertid trenger du knapt gå ut døra for å møte sterke UV-stråler. Selv om solen ikke står midt på himmelen kan den gjøre skade på øynene. Den er farligst når den står lavt på himmelen, og når sollyset treffer rett inn i øynene.

– UV-strålingen forsterkes når solstrålene reflekteres i snøen. Selv om man er mer utsatt på fjellet er det viktig å beskytte øynene også når man oppholder seg i lavlandet eller byen. Smører du deg inn med solkrem bør du også finne frem solbrillene, sier optiker Arne Aasrud, optiker og produktsjef hos Specsavers.

**Velg riktig solbrille**   
For å være sikker på at du kjøper solbriller som beskytter mot UV-stråler, bør du se etter CE-merket. Disse oppfyller europeisk standard og skal beskytte mellom 99,5 – 100 prosent av UV-strålene. Mørke solbriller av dårlig kvalitet kan føre til mer skade, ved at UV-lys slipper inn i øyet siden pupillen utvider seg i mørket.

– De fleste solbriller som kan kjøpes i Norge er CE-merket. Det er ikke nødvendigvis slik at pris henger sammen med kvaliteten. Det er viktigste er å finne en solbrille som er tilpasset ditt bruk, har gode glass som gir ønsket kontrast samt en innfatning som er komfortabel og sitter godt, slik at den ikke blir liggende igjen hjemme, sier Aasrud.

**Fem gode råd for å beskytte øyene mot påskesola**

1. Velg kun CE-godkjente solbriller
2. Kjøp brillesnor slik at du ikke mister solbrillene og har dem lett tilgjengelig på skitur
3. Bruk brillene også i overskyet vær, da UV-strålingen er like sterk som ved klarvær. Solbrillene kan dessuten gi en bedre kontrast og dybdeoppfatning ved «flatt lys» (Overskyet, hvite omgivelser)
4. Velg solbriller som du er fornøyd med og som sitter riktig. Sørg for at solbrillen blir skikkelig tilpasset slik at den sitter godt bak ørene og ikke sklir på nesen.
5. Opplever du smerter i øyene etter skitur, hold øynene mest mulig lukket og opphold deg i et mørkt rom.

**For mer informasjon, vennligst kontakt:**

Arne Aasrud  
Optiker og produktsjef, Specsavers  
[arne.aasrud@specsavers.com](mailto:arne.aasrud@specsavers.com)   
Tlf. 456 05 193