

“Geniet van de zon, bescherm jezelf” is het motto... Maar, ben je met het smeren van een dikke laag zonnebrand klaar om de zon in te gaan? Net als met je huid, moet je met je ogen oppassen in de zon. Niet alleen 's zomers op het strand, maar ook 's winters in de sneeuw loop je het risico op oogverbranding.



Oog voor je ogen

Voorkom sneeuwblindheid

Naast het licht dat wij kunnen zien, zit er ultraviolette (uv) straling in zonlicht. Een deel van de uv-straling wordt gelukkig gefilterd door de ozonlaag, maar een aanzienlijk deel komt wel bij ons terecht. Onze huid past zich hierop aan door bruin te worden of sproeten te ontwikkelen, maar onze ogen hebben deze aanpassingsmogelijkheden niet en beschadigen bij te lange blootstelling aan uv-straling. Dit komt doordat het hoornvlies (cornea) de meeste uv-straling absorbeert, wat de buitenste laag van het hoornvlies beschadigt. De medische term hiervoor is fotokeratitis, ofwel sneeuwblindheid.

Wat merk je van sneeuwblindheid?

Tijdens je wandeling of skitocht door de sneeuw merk je vaak nog niet veel. Pas na een aantal uren, soms dus pas na terugkomst, krijg je last van je ogen: ze doen vreselijk veel pijn, jeuken en 'schuren', alsof er zand in zit. Ook licht doet pijn aan je ogen en er kunnen daardoor ooglidspasmen optreden. Pijn stillen, een koud kompres aanleggen en wachten biedt enige verlichting. Het ergste ongemak verdwijnt na ongeveer 24 uur en na 48 uur zullen nagenoeg alle klachten zijn verdwenen. Bij herhaalde blootstelling is de kans op het ontwikkelen van staar, oogkanker en blindheid wel vele malen groter.

Op zoek naar de juiste zonnebril

Natuurlijk kun je sneeuwblindheid voorkomen, en voorkomen is beter dan... juist, genezen. Een goede zonnebril voorkomt niet alleen verblinding, maar filtert ook zo veel mogelijk uv-straling weg. Europese afspraken onderscheiden vijf verschillende brilcategorïeën, ofwel filterkwaliteiten, waarbij categorie 0 puur esthetisch is en geen bescherming biedt, en 4 maximaal uv filtert, waardoor deze laatste categorie brillen ook geschikt zijn voor extreme omstandigheden, zoals hoog in de bergen en in de sneeuw.

Zoek dus naar een bril die past bij jouw buitenactiviteit. Let daarbij ook op de pasvorm: bij lopen in de sneeuw of op ijs komt zonlicht niet alleen van boven, maar ook van onderaf en vanaf de zijkant als gevolg van reflectie. Een hippe bril die niet aansluit op je gezicht gaat je dan dus onvoldoende helpen. Grote glazen of zogenaamde wrap arounds bevorderen je zicht.

Goed om te weten

- Ook bij bewolkt weer moet je je zonnebril ophouden. Meer dan de helft van de uv-straling dringt gewoon door de wolken heen, dus ook bij bewolkt weer is een zonnebril op zijn plaats.
- Hoe hoger je komt, hoe meer risico je loopt. Met elke 300 hoogtemeters neemt de intensiteit van de uv-straling met ongeveer 5 procent toe.
- 6-8 uur op het strand of 1 uur hoog op de gletsjer kan al genoeg zijn voor het verbranden van je ogen.
- Bij het uitzoeken van de juiste zonnebril kan het etiketje helpen. Als er UV400 op staat, betekent dit dat er uv-straling tot een golflengte van 400 nm wordt weggefilterd. Dat is min of meer maximaal.
- De ogen van kinderen en baby's zijn nog niet helemaal ontwikkeld. Zodoende laten ze veel meer uv-straling door. Bij de kleintjes is behalve een goede zonnebril, een zonnepet een must.
- Tijdens je vakantie kun je in de lokale krant naar de zogenaamde uv-index kijken. Deze is gebaseerd op een aantal lokale factoren. Hoe hoger, hoe meer bescherming je nodig hebt!
- Je kunt een bril van karton maken als je je zonnebril bent vergeten. Neem een stuk karton en snijd of knip er twee gleufjes in, en klap het losgekomen stukje iets omhoog. ▲