Warszawa, 21.04.2020 r.

Komentarz ekspercki

**Czy sun gazing jest bezpieczny dla oczu?**

**Wiosna zawitała na dobre, a wraz z nią mamy coraz więcej słonecznych dni, które cieszą szczególnie zwolenników sun gazingu, czyli wpatrywania się w słońce. Czy ta metoda jest bezpieczna dla naszych oczu? Na to pytanie odpowiada dr n. med. Małgorzata Zaraś, Kierownik Poradni Zaawansowanej Okulistyki w Centrum Medycznym CMP.**

Słońce ma zbawienny wpływ na nasze samopoczucie tylko wtedy, gdy korzystamy z niego rozsądnie. Działa antydepresyjnie i odpowiada za produkcję witaminy D3 w naszej skórze, niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu.

Jednak wraz z promieniami słońca dociera do nas promieniowanie UV, które jest niebezpieczne nie tylko dla skóry, przyczyniając się m.in. do powstania czerniaka, ale także dla oczu. Wśród negatywnych skutków odziaływania na nasz wzrok są: słoneczne oparzenia rogówki, zaćma, a nawet uszkodzenie centralnej siatkówki oka, które sprzyja rozwojowi zwyrodnienia plamki.

Najlepszą ochroną przed negatywnym działaniem słońca dla naszych oczu są dobre okulary przeciwsłoneczne. Okulary korekcyjne czy soczewki także pełnią tę funkcję. Dobre rozwiązania to też kapelusz z rondem lub czapka z daszkiem. Dostępne są już krople do oczu z filtrem UV. Pomimo stosowania ochrony okuliści, podobnie jak dermatolodzy, zalecają unikanie słońca w godzinach 10-15, zwłaszcza w bezchmurny, letni dzień, kiedy promieniowanie jest najwyższe.

**Na czym polega sun gazing i czy jest bezpieczny dla oczu?**

Sun gazing to nic innego jak wpatrywanie się w słońce. Praktycy tej aktywności zastrzegają jednak, że jej bezpieczeństwo zależy od pory dnia. Bezpośrednio w słońce można patrzeć raz dziennie wyłącznie wtedy, gdy wschodzi lub zachodzi. Do bezpiecznych godzin zaliczają pierwszą godzinę od pojawienia się słońca na horyzoncie i godzinę przed jego zachodem. Według danych naukowych stężenie UV jest wtedy najniższe. Zwolennicy sun gazingu twierdzą, że dzięki tej metodzie mają odzyskać spokój umysłu, zdrowie fizyczne, witalność i radość życia. Ponadto uważają, że patrzenie w słońce spowalnia procesy starzenia organizmu, obniża poziom stresu oraz podnosi poziom energii.

Lekarze okuliści w większości nie są zwolennikami tej metody, ze względu na częsty kontakt z pacjentami, mającymi powikłania posłoneczne. Są na nie narażone zwłaszcza osoby o jasnych tęczówkach: szarych, zielonych i niebieskich. Jeśli jednak pacjent stosuje sun gazing, powinien częściej poddawać się badaniu okulistycznemu, informując lekarza o korzystaniu z takiej metody.

Dobroczynny wpływ słońca na nasz organizm jest możliwy tylko przy zachowaniu ostrożności. Należy chronić oczy i skórę przed działaniem promieni UV oraz unikać przebywania na słońcu w godzinach 10-15.

**O ekspercie**

**Dr n. med. Małgorzata Zaraś** ukończyła Akademię Medyczną w Warszawie (obecnie Warszawski Uniwersytet Medyczny), gdzie uzyskała tytuł specjalisty chorób oczu. Jest Kierownikiem Poradni Zaawansowanej Okulistyki w Centrum Medycznym CMP. Zajmuje się głównie leczeniem i diagnostyką pacjentów ze zwyrodnieniem plamki żółtej związanym z wiekiem oraz laseroterapią siatkówki. Wykonuje zarówno podstawowe, jak i specjalistyczne badania okulistyczne oraz kwalifikuje do operacji zaćmy.

[**Centrum Medyczne CMP**](https://cmp.med.pl/) to polska, rodzinna firma, która powstała w 2002 roku na bazie zespołu prywatnych gabinetów, w których przyjmowali lekarze z rodziny Walickich, a także spokrewnieni oraz zaprzyjaźnieni z rodziną. Obecnie Centrum Medyczne CMP to sieć przychodni medycznych, posiadających 13 placówek na terenie Warszawy, Piaseczna i Łomianek oraz współpracujących z ok. 300 podwykonawcami na terenie całej Polski.

Kontakt dla mediów:

Katarzyna Zawadzka

Tel.: + 48 796 996 240

E-mail: katarzyna.zawadzka@goodonepr.pl

Ewelina Jaskuła

Tel.: +48 665 339 877

E-mail: ewelina.jaskula@goodonepr.pl