

la farmaciola

## Els ulls a l'estiu

L'estiu és l'estació de l'any de la llum i la calor. Freqüentment, l'excés de radiació solar pot afectar negativament en certes parts i funcions del nostre organisme, com la visió. Els ulls de l'ésser humà no només reben llum visible, sinó també radiació ultraviolada. Tant la llum com la radiació ultraviolada han estat involucrades en l'aparició de cataractes.

A l'estiu, és especialment important l'ús d'ulleres amb filtre solar ultraviolada, correctament homologat. Per això és important ressaltar que les ulleres de sol han de ser adquirides en establiments degudament acreditats, com les òptiques. Tanmateix, en l'època estival, les ulleres de sol són molt útils també per a altres tasques, com facilitar la conducció diürna, ja que permeten evitar l'enlluernament per reflexos, o escurçar l'adaptació a la foscor, com succeeix, per exemple, quan entrem en un túnel: al treure's les ulleres, hi veurem quasi d'immediat.

Els ulls són també vulnerables a d'altres agents físics propis de l'estiu, com l'aigua clorada de les piscines o la salada del mar. Després d'un dia de piscina o mar, no és infreqüent que ens trobem els ulls lleugerament irritats o molestos. En aquests casos, és aconsellable l'ús de llàgrimes artificials en monodosi, que ajudaran a netejar i refrescar la superfície ocular.



En un altre ordre de coses, les inflamacions conjuntivals (anomenades conjuntivitis), són habituals en aquesta estació de l'any. La causa normalment és infecciosa, ja que alguns agents infecciosos, com les *chlamidias*, es transmeten amb facilitat en piscines. Les conjuntivitis per *adenovirus* poden acompanyar-se de dolor de gola i febre, constituint la denominada febre faringoconjuntival, i solen provocar brots epidèmics entre la població.

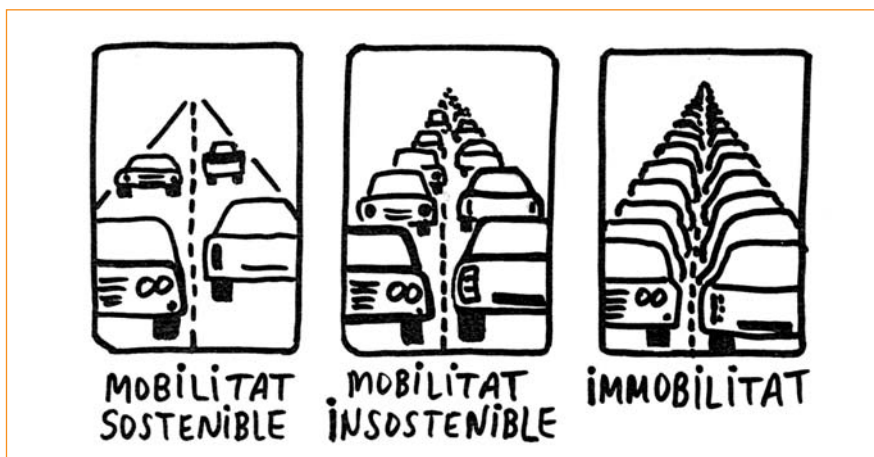
No és estrany observar altres formes de conjuntivitis, com les conjuntivitis irritatives, típicament produïdes per cremes bronzejadores o hidratants, que tot i que són aplicades sobre la pell, amb la suor arriben a entrar a dins els ulls. Davant la sospita d'una conjuntivitis, és molt important extremar la higiene, rentant-se les mans sovint, emprant tovalloles que no siguin compartides amb la resta de la família, etc., ja que solen ser contagioses. Les conjuntivitis per virus són les més contagioses, lentes de curar i donen molèsties durant setmanes.

Per concloure: l'estiu també s'acompanya de problemes oculars. Davant el dubte, és aconsellable consultar l'oftalmòleg, ja que la prevenció en oftalmologia, com en tantes altres especialitats mèdiques, és tan important o més que el propi tractament.

**Dr. Francisco Goñi**  
Servei d'oftalmologia

filosofia barata

## La vinyeta de... Jaume Parera



Jaume Parera