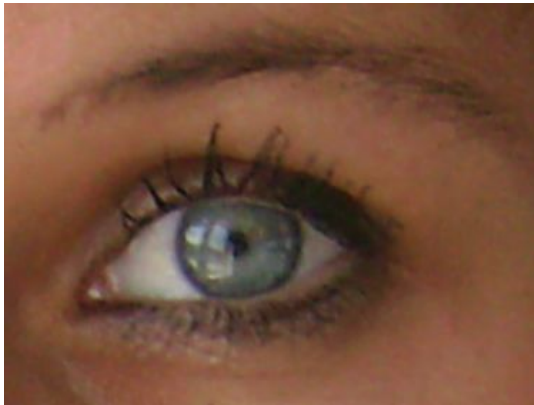


Ce este fotofobia?

Scris de Apopi Mariana Diana

Luni, 23 August 2010 10:20 - Ultima actualizare Luni, 23 August 2010 10:24



Fotofobia sau sensibilitatea la lumina este un simptom la nivelul ochilor ce se manifesta printr-un disconfort destul de ridicat si o nevoie de a clipi tot mai repede. Ea se datoreaza surselor de lumina naturala si/sau artificiale. In unele cazuri ea poate fi insotita si de cefalee, obisnuitele dureri de cap si senzatia ca "cineva ne strange ceafa sau fruntea foarte puternic". Cei care sunt cel mai predispusi la astfel de probleme sunt oamenii care au ochii de culoare deschisa fiindca pigmentii care protejeaza ochiul impotriva luminii puternice se afla intr-o cantitate mai mica, decat la indivizii cu ochii inchisi la culoare. Disconfortul poate fi redus prin:

- Evitarea expunerii la lumina solara, dar si la lumini foarte puternice;
- Inchiderea ochilor;

- Purtarea unor ochelari de soare care sunt recomandati de catre medicul specialist;
- Reducerea cantitatii de lumina din camera, fie prin schimbarea tipului de bec/neon ori prin acoperirea geamurilor cu niste draperii;

In cazul in care simtiti dureri acute de cap, ochii s-au inrosit si apar tulburari de vedere ar fi indicat sa consultati de urgenta un medic specialist. Uneori aceste semne se pot datora si utilizarii unor ochelari de vedere si/sau de soare cumparati de la tarabe, purtarii lentilelor de contact, lotiuni ori substante cosmetice utilizate in jurul ochilor, ca si efecte secundare ale unor tratamente pe care persoana le are de respectat sau ca si urmare a unor traumatisme/probleme mai vechi. De asemenea, semnele de oboseala a ochiului la expunerea in fata unei surse puternice de lumina pot fi datorate si unor probleme grave de natura oftalmologica.

Tratamentul obisnuit in astfel de situatii il reprezinta tratarea cauzei: inlaturarea surselor de lumina problematice, schimbarea ochelarilor, intreruperea altor tratamente etc. Se pot recomanda pe timp de vara, lentile de contact protetice construite special pentru a imita culoarea ochilor. Acestea au rolul de a reduce cantitatea de lumina ce patrunde in ochi si vor creste confortul ocular.

Ti s-au parut utile aceste informatii? Scrie ne pe: diana@sighet-online.ro

Despre autor:

Psiholog sub supervizare, student-masterand in cadrul Universitatii Babes-Bolyai, Cluj-Napoca, Masteratul de Psihologie Clinica, Consiliere si Psihoterapie, precum si Masteratul de Psihologia Sanatatii, anul 2;

Editor online: www.suntparinte.ro