**Zimą okulary przeciwsłoneczne są potrzebne bardziej niż latem**

**Pomimo że zimą dni są krótsze, a słońce może być mniej intensywne niż latem, okulary przeciwsłoneczne nadal są bardzo przydatne, a czasami nawet bardziej niż latem. Pełnią one kluczową rolę w ochronie oczu przed szkodliwymi skutkami promieniowania słonecznego.**

Okulary przeciwsłoneczne wyposażone w odpowiednie filtry UV blokują szkodliwe promieniowanie ultrafioletowe (UV). Promieniowanie UVB i UVA może prowadzić do uszkodzenia oczu, takiego jak zapalenie spojówek, katarakta czy zwyrodnienie plamki żółtej. Dobrej jakości okulary przeciwsłoneczne zapewniają ochronę przed 100% promieniowaniem UV.

Oto kilka powodów, dla których zimą warto nosić okulary przeciwsłoneczne:

**Odbicie Światła:**

Śnieg i lód mają zdolność do odbijania promieni słonecznych, co może zwiększać ilość światła docierającego do oczu. Okulary przeciwsłoneczne pomagają chronić oczy przed nadmiernym oślepianiem.

**Promieniowanie UV:**

Promieniowanie ultrafioletowe (UV) jest obecne przez cały rok, nawet w chłodniejszych miesiącach. Niektóre zimowe aktywności, takie jak jazda na nartach, mogą eksponować oczy na silne promieniowanie UV odbijające się od śniegu. Okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV pomagają chronić oczy przed szkodliwymi skutkami promieniowania UV. W zimie słońce znajduje się niżej dlatego świeci prosto w oczy i ekspozycja oka na światło UV jest większa.

**Wiatr i Mróz**

Zimowy wiatr może wysuszać oczy i skórę wokół nich, co może powodować dyskomfort i podrażnienia. Okulary przeciwsłoneczne mogą również działać jako bariera ochronna przed wiatrem i zimnem, co pomaga utrzymać oczy w lepszym stanie.

**Kondycja Szkła Oka:**

Chociaż zimą dni są krótsze, nadal ważne jest dbanie o zdrowie oczu na dłuższą metę. Noszenie okularów przeciwsłonecznych może pomóc w ochronie przed przedwczesnym starzeniem się skóry wokół oczu oraz przed rozwojem chorób oczu związanymi z ekspozycją na promieniowanie UV.

**Ochrona Przed Śnieżnym Oślepianiem**

Śnieżne oślepienie, znane również jako "ślepiąca biel" to zjawisko, które może wystąpić podczas jazdy na nartach lub w warunkach zimowych, gdy słońce odbija się od śniegu. Okulary przeciwsłoneczne mogą pomóc w redukcji oślepienia i poprawie widoczności.

Dobrze dobrane i wysokiej jakości okulary przeciwsłoneczne stanowią istotny element ochrony oczu przed szkodliwym promieniowaniem UV oraz innymi niekorzystnymi czynnikami zewnętrznymi. Noszenie okularów przeciwsłonecznych pomaga w redukcji oślepienia spowodowanego intensywnym światłem słonecznym, szczególnie podczas jasnych dni, na wodzie czy na śniegu, gdzie odbicie światła może być szczególnie mocne. Redukcja oślepienia poprawia komfort widzenia i zapobiega zmęczeniu oczu. – mówi Piotr Toczołowski z Centrum okulistycznego Nowy Wzrok

Noszenie okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV, nawet w okresie zimowym jest istotne dla ochrony zdrowia oczu i komfortu. Wybierając okulary przeciwsłoneczne warto zwrócić uwagę na to czy posiadają one filtr UV, który chroni oczy przed szkodliwymi promieniami.