

Hva er snøblindhet?

Snøblindhet er en forbrenning forårsaket av solens ultrafiolette stråler.

På samme måte som huden kan bli rød og irritert når den utsettes for mye sol, får du en skade av øyets hornhinne og bindehinnen.



Det finnes alle grader av slik forbrenning, fra en forholdsvis ubetydelig rødhet og ubehag i øyet til en intens lysskyhet som gjør at du overhodet ikke kan åpne øynene.

De dypere deler av øyet, sanseceller eller synsnerven, er ikke skadet ved denne tilstand. Uttrykket blindhet beskriver bare at du har vondt for å se fordi du ikke klarer å åpne øynene ordentlig.

Ved snøblindhet er det typisk at det går noen timer før plagene melder seg for fullt. I de verste tilfellene tar det flere dager før det går over, men det etterlater ikke arr på øyet.

Hvordan behandles snøblindhet?

Bruk ikke bedøvende øyedråper. Det fører bare til at tilstanden trekker mere i langdrag. Ta heller smertstillende tabletter.

Siden det er en rekke små sår på hornhinnen bør det brukes en øyesalve med antibiotika som foreskrives av lege. En øyebandasje med lett trykk kan være lindrende. Å oppholde seg i et mørkt rom lindrer også.

Hvordan forhindrer jeg solforbrenning av øyet?



Solbriller som filtrerer bort UV-stråler vil forhindre dette, spesielt hvis de dekker på sidene.