

Photophobia

Photophobia is an abnormal, painful sensitivity to or intolerance of light. Photophobia can be caused by more than 50 medical conditions. Dry eye is the most common cause, followed by migraine headaches, medications, concussion or brain trauma. Among medications, those used for chemotherapy are particularly prone to photophobic side effects. Other medications may cause pupil dilation, such as those used for attention deficit and decongestants.

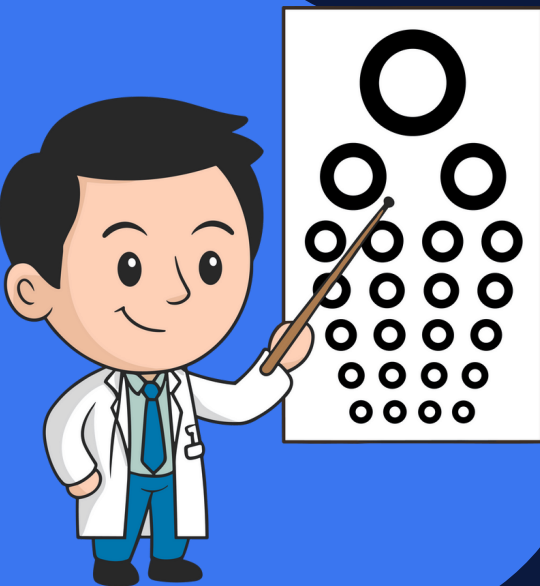
Generally, light colored eyes (green and blue) are more sensitive than darkly pigmented eyes. Certain wavelengths of light are more problematic than others. Fluorescent lights cause invisible flicker that your brain can detect. Blue-green lights are also problematic. Blue light emitted from most electronic devices can interfere with a person's sleep patterns by reducing the body's natural secretion of melatonin, a hormone that regulates sleep. It is recommended to avoid looking at electronic screens 2-3 hours before bedtime. When possible, use the "night mode" on your electronic screens, and decrease the overall brightness of the screens. Tinted or blue-blocking eyeglass lenses can block or decrease exposure to blue light.

Migraine attacks can be triggered by flickering lights, repetitive patterns, stripes, glare, bright reflections, electronic and television screens, and movie theaters. About 85% of migraine sufferers experience photophobia either during or between migraines.

Autism, multiple sclerosis, lupus, chronic fatigue syndrome, fibromyalgia and epilepsy are medical conditions that can also cause photophobia.

Since traumatic brain injuries and concussions cause photophobia, a large segment of veterans and athletes experience sensitivity to lights.

Overwearing soft contact lenses is another cause of photophobia.



FAMILY EYE CARE & PEDIATRIC VISION, PLLC

1203 N EASTMAN RD – KINGSFORT, TN 37664

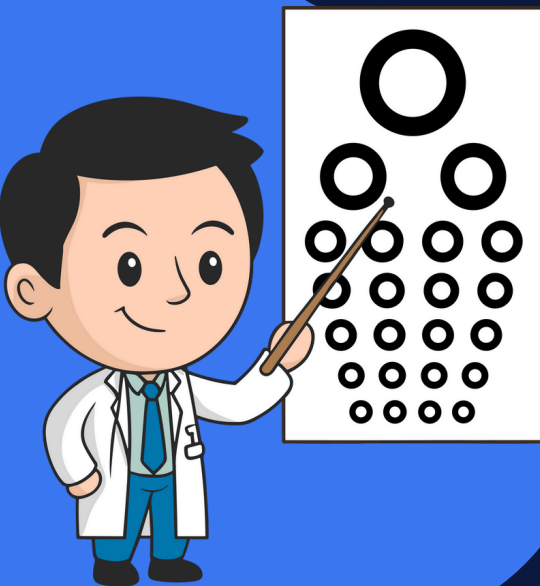
(423) 247-3321

What can you do?

Wear good quality polaroid sunglasses outdoors. Your sunglass frame should sit close to the face and prevent excess light from entering on the side of the lenses. If you use prescription glasses, use anti-reflective and blue-blocking lenses. Ensure you have annual vision exams, update your prescription eyewear regularly and replace your contact lenses as directed by your Optometric Physician.

If you use LED screens, dimming them actually causes more invisible flicker, so keep them at close to 100% brightness or adjust the white balance to make the light a warmer tone (red tones are better for you than blue tones). Likewise, use warm-toned overhead lightbulbs (avoid cool white light bulbs). Halogen bulbs are best, since they emit the lowest levels of blue light, while closely mimicking natural daylight.

Contact our office with any significant vision changes or emergencies that you feel require immediate attention.



FAMILY EYE CARE & PEDIATRIC VISION, PLLC

1203 N EASTMAN RD – KINGSFORT, TN 37664

(423) 247-3321

Fotofobia

La fotofobia es una sensibilidad o intolerancia anormal y dolorosa a la luz. La fotofobia puede ser causada por más de 50 afecciones médicas. El ojo seco es la causa más común, seguida de las migrañas, los medicamentos, la conmoción cerebral o el traumatismo cerebral. Entre los medicamentos, los que se usan para la quimioterapia son particularmente propensos a los efectos secundarios fotofóbicos. Otros medicamentos pueden causar dilatación de la pupila, como los que se usan para el déficit de atención y los descongestionantes.

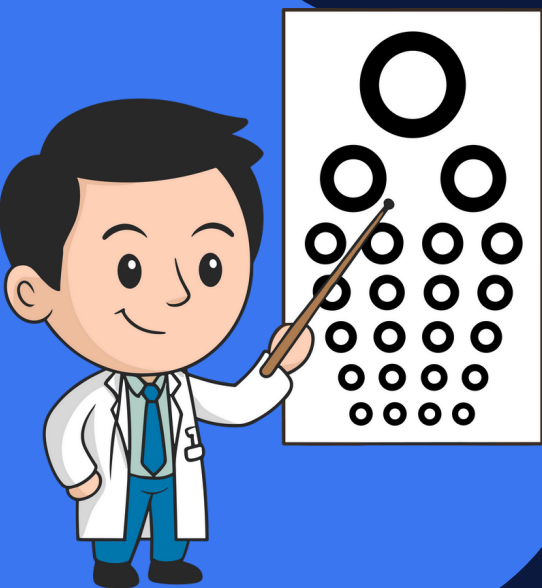
En general, los ojos de color claro (verde y azul) son más sensibles que los ojos de pigmentación oscura. Ciertas longitudes de onda de luz son más problemáticas que otras. Las luces fluorescentes causan un parpadeo invisible que el cerebro puede detectar. Las luces azul-verdes también son problemáticas. La luz azul emitida por la mayoría de los dispositivos electrónicos puede interferir con los patrones de sueño de una persona al reducir la secreción natural de melatonina del cuerpo, una hormona que regula el sueño. Se recomienda evitar mirar pantallas electrónicas 2-3 horas antes de acostarse. Cuando sea posible, use el "modo nocturno" en sus pantallas electrónicas y disminuya el brillo general de las pantallas. Los lentes de anteojos tintados o que bloquean la luz azul pueden bloquear o disminuir la exposición a la luz azul.

Los ataques de migraña pueden ser desencadenados por luces parpadeantes, patrones repetitivos, rayas, resplandor, reflejos brillantes, pantallas electrónicas y de televisión y salas de cine. Alrededor del 85% de las personas que sufren migraña experimentan fotofobia durante o entre migrañas.

El autismo, la esclerosis múltiple, el lupus, el síndrome de fatiga crónica, la fibromialgia y la epilepsia son afecciones médicas que también pueden causar fotofobia.

Dado que las lesiones cerebrales traumáticas y las conmociones cerebrales causan fotofobia, un gran segmento de veteranos y atletas experimentan sensibilidad a las luces.

El uso excesivo de lentes de contacto blandos es otra causa de fotofobia.



FAMILY EYE CARE & PEDIATRIC VISION, PLLC

1203 N EASTMAN RD – KINGSFORT, TN 37664

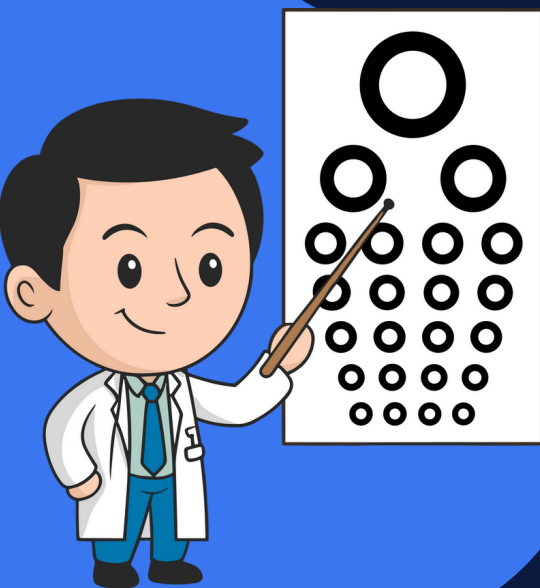
(423) 247-3321

¿Qué puede hacer?

Use anteojos de sol polaroid de buena calidad al aire libre. El marco de sus anteojos de sol debe quedar cerca de la cara y evitar que entre exceso de luz por el costado de los lentes. Si usa anteojos recetados, use lentes antirreflejos y que bloqueen la luz azul. Asegúrese de hacerse exámenes de la vista anuales, actualice su prescripción de anteojos con regularidad y reemplace sus lentes de contacto según las indicaciones de su médico optometrista.

Si usa pantallas LED, atenuarlas en realidad causa más parpadeos invisibles, así que manténgalas con un brillo cercano al 100 % o ajuste el balance de blancos para que la luz tenga un tono más cálido (los tonos rojos son mejores para usted que los tonos azules). Asimismo, use bombillas de techo de tonos cálidos (evite las bombillas de luz blanca fría). Las bombillas halógenas son las mejores, ya que emiten los niveles más bajos de luz azul, al mismo tiempo que imitan de cerca la luz natural del día.

Comuníquese con nuestra oficina si tiene algún cambio significativo en la visión o emergencias que considere que requieren atención inmediata.



FAMILY EYE CARE & PEDIATRIC VISION, PLLC

1203 N EASTMAN RD – KINGSFORT, TN 37664

(423) 247-3321