

چراغ‌های زنون در کمین سلامت چشم‌ها

برای بهتر دیدن جاده در شب، واضح و سریع‌تر دیدن علائم کنار جاده‌ها و مسلط بودن به راه در دل تاریکی شب، سازندگان خودروهای وارداتی چراغ‌های جلوی ماشین‌ها را به لامپ‌های زنون مجهز کرده‌اند ...



برای بهتر دیدن جاده در شب، واضح و سریع‌تر دیدن علائم کنار جاده‌ها و مسلط بودن به راه در دل تاریکی شب، سازندگان خودروهای وارداتی چراغ‌های جلوی ماشین‌ها را به لامپ‌های زنون مجهز کرده‌اند تا صاحبان این خودروها به کمک نور سفید مایل به آبی آنها ایمنی بیشتری داشته باشند.

از نظر فنی گفته می‌شود در این چراغ‌ها نوردهی با کمک کماتی از گاز یونیزه شده زنون انجام می‌شود یعنی در این چراغ‌ها این گازها هستند که به جای فیلامان‌های حرارتی، نور تولید می‌کنند.

این تکنولوژی یعنی مصرف کمتر انرژی، نوردهی 4 برابر بیشتر از لامپ‌های معمولی و عمری طولانی‌تر؛ پس استفاده از این لامپ‌ها قطعاً مقرون به صرفه است همان لامپ‌هایی که گفته می‌شود به خاطر نداشتن فیلتر شیشه‌ای و عدسی‌های متمرکزکننده، نوری شدید و آزاردهنده تولید می‌کنند.

گفته می‌شود نور این لامپ‌ها می‌تواند راننده مقابل را برای مدت یک تا 4 ثانیه کاملاً نابینا کرده یا حتی تا چند دقیقه بر بینایی‌اش اثر بگذارد. این یعنی عاملی حتمی برای بروز تصادف؛ هر چند حالا مدتی است عده‌ای نگران شده‌اند که آیا نورهای شدید ساطع شده از چراغ‌های زنون می‌تواند تهدیدی برای چشم‌های رانندگان به حساب آید؟

دکتر امین‌الله نیک‌اقبالی، جراح و متخصص چشم در این باره به [#171جام‌جم»را](#) می‌گوید: چراغ‌های زنون به خاطر تولید نور با شدت بالا در درازمدت می‌توانند به چشم‌ها آسیب بزنند، به طوری که سلول‌های بینایی صدمه دیده و برای بازسازی به زمانی طولانی نیازمند شوند.

او توضیح می‌دهد: وقتی فردی با نوری شدید تماس پیدا می‌کند و این تماس به کرات اتفاق می‌افتد یا سلول‌های بینایی صدمه می‌بینند یا فرد برای دیدن به نوری شدیدتر از نورهای قبل نیاز پیدا می‌کند درست مثل فردی که از فضای با آفتاب شدید وارد اتاقی می‌شود و برای چند دقیقه همه چیز را تاریک می‌بیند و برای عادت به تاریکی به زمان احتیاج دارد.

این استاد دانشگاه با اشاره به این که تماس مستمر با چنین نورهایی می‌تواند سبب تخریب سلول‌های بینایی در ناحیه لکه زرد شبکیه شود، ادامه می‌دهد: صدمه به سلول‌های بینایی به سبب تماس با نورهای شدید را می‌توان بوضوح در کسانی که دائماً با میکروسکوپ‌های اتاق عمل در تماسند یا آنهایی که تجربه نگاه به خورشید هنگام کسوف را دارند، مشاهده کرد. این در حالی است که ملاحظات بالینی نشان داده آنهایی که در کنار دریا یا محیط‌های برفی زندگی می‌کنند، به سبب نور شدید و وجود امواج فرابنفش بیشتر به بیماری آب مروارید دچار می‌شوند.

وی نابینایی ناشی از تماس لحظه‌ای با لامپ‌های زنون را برگشت‌پذیر عنوان کرد و از دست دادن دید قبل از تابش، برگشت‌ناپذیری دید به مرور زمان و وجود التهاب روی شبکیه را از علائم آسیب دیدن سلول‌های بینایی برشمرد.

از نور شدید خورشید بپرهیزید

آسیب به چشم‌ها البته تنها به لامپ‌های زنون محدود نمی‌شود؛ چراکه خورشید شناخته‌شده‌ترین منبع نوری است که می‌تواند به بینایی افراد لطمه وارد کند.

دکتر نیک‌اقبالی با اشاره به اثرات نور شدید بر چشم‌ها می‌گوید: وقتی نور خورشید به شکل مستقیم در یک روز آفتابی به چشم فرد می‌تابد، این نور به سبب داشتن اشعه فرابنفش روی قرنیه و شبکیه، اثری منفی می‌گذارد؛ به طوری که می‌تواند سلول‌های ناحیه لکه زرد را بسوزاند.

رئیس انجمن چشم‌پزشکی ایران ادامه می‌دهد: قرار گرفتن در معرض نور شدید آفتاب همچنین می‌تواند زمینه مناسبی برای ابتلا به بیماری‌هایی چون آب مروارید، التهاب قرنیه و حتی از دست دادن قرنیه در سنین سالمندی شود که با قرمزی و خارش چشم و کاهش دید بروز می‌کند.

این جراح چشم، نور مستقیم آفتاب را عامل تخریب سلول‌های تشکیل‌دهنده تصویر در شبکیه می‌داند و تأکید می‌کند که پرهیز از تماس مستقیم و مستمر با نورهای شدید بهترین راه پیشگیری از کاهش دید یا نابینایی است.

مریم خباز
گروه سلامت