

مراقب چشم و پوست خود باشید

گرمای بیش از حد هوا در روزهای اخیر، افزایش شاخص اشعه ماوراءبنفش خورشید در حد خطرناک همراه با آلودگی هوا شرایطی را پدید آورده که متخصصان نسبت به آن هشدار می‌دهند.

گرمای بیش از حد هوا در روزهای اخیر، افزایش شاخص اشعه ماوراءبنفش خورشید در حد خطرناک همراه با آلودگی هوا شرایطی را پدید آورده که متخصصان نسبت به آن هشدار می‌دهند.

«؛ اشعه ماوراء بنفش خورشید در صورت رعایت نکردن نکات مربوط به سلامت چشم ممکن است باعث برنزه شدن و سوختگی پوست پلک چشم مانند پوست سایر نقاط بدن انسان شود.»

دکتر امین‌الله نیک اقبالی، رییس انجمن چشم پزشکی ایران بابیان این مطلب، نسبت به احتمال تاثیر منفی اشعه ماوراء بنفش خورشید بر سلامت ملتحمه و قرنیه چشم هشدار می‌دهد: اشعه ماوراء بنفش خورشید ممکن است منجر به تغییر بافت ملتحمه چشم و ابتلا به بیماری ناخنک و سوختن قرنیه شود، جوشکاران و افرادی که مدت طولانی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند به نور حساس هستند و دچار سوزش چشم می‌شوند که این عوارض نشانه سوختگی قرنیه چشم آنان است.

به گفته این فوق تخصص شبکیه هرچند به علت باز و بسته شدن چشم و جریان داشتن اشک در آن تاثیر نور خورشید بر آن کمتر است، اما قرار گرفتن در معرض تابش اشعه ماوراء بنفش خورشید احتمال ابتلا به آب مروارید را افزایش می‌دهد و بر سلامت شبکیه چشم تاثیر منفی می‌گذارد. در واقع هرچه قدر اشعه ماوراءبنفش به قسمت‌های داخلی چشم نفوذ کند، گستره تخریب کمتر و شدت صدمات بیشتر می‌شود.

خودداری از ورود به محیط‌های باز در ساعات بسیار گرم روز بهترین راه حل برای پیشگیری از تاثیرات منفی اشعه ماوراء بنفش خورشید بر چشم انسان است، اما توصیه کارشناسان به افرادی که مجبور به این کار هستند این است که از عینک آفتابی با UV حداقل 400 استفاده کنند و عینک‌های آفتابی را انتخاب کنند که سطح بیشتری از صورت آنان را تحت پوشش قرار می‌دهد.

استفاده از کلاه و نقاب هرچند که برای محافظت از 10 درصد صورت مناسب است، اما تاثیر چندان زیادی بر محافظت از چشم‌ها در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید ندارد.

افزایش میزان اشعه ماوراءبنفش به سطح «؛ خطر بسیار شدید» در روزهای اخیر همچنین منجر به ابلاغ بخشنامه شهرداری تهران در خصوص ممنوعیت فعالیت بدون محافظ در ساعات 11 تا 16 شده است: «؛ بر اساس ابلاغیه صورت گرفته استفاده از زمین چمن‌های مصنوعی نیز در تمامی پارک‌ها و مراکز تفریحی شهرداری تهران ممنوع شده است.»

مهندس محمد هادی حیدرزاده، مشاور شهردار تهران در امور محیط زیست در گفتگو با ایسنا با اشاره به اینک میزان اشعه فرابنفش UV همچنان در مرحله «؛ خطر بسیار شدید» قرار دارد، از شهروندان خواست حتما توصیه‌های ایمنی را جدی بگیرند و از ماندن زیر اشعه آفتاب بین ساعات 11 تا 16 به طور جدی خودداری کنند.