

## آفتاب چشم‌هایتان را نسوزاند



هنگامي که زیر آفتاب داغ تابستاني راه مي‌رويد، علاوه بر محافظت از پوست بايد به فکر چشم‌هایتان هم باشيد. شايد با خودتان فکر کنيد با تنگ کردن چشم‌ها و نگاه نکردن مستقيم به خورشيد مشکل حل مي‌شود...

جام جم آنلاين: هنگامي که زیر آفتاب داغ تابستاني راه مي‌رويد، علاوه بر محافظت از پوست بايد به فکر چشم‌هایتان هم باشيد. شايد با خودتان فکر کنيد با تنگ کردن چشم‌ها و نگاه نکردن مستقيم به خورشيد مشکل حل مي‌شود، اما بايد بدانيد همان قدر که اشعه‌هاي آفتاب براي پوست مضر است، مي‌تواند براي سلامت چشم‌ها هم در دسرساز باشد. پس بسادگي از اين مورد نگذريد و با انتخاب و استفاده درست از عينك‌هاي آفتابي سلامت چشم‌ها را تامين کنيد.

دکتر امين‌الله نيک‌اقبالي، دبيرکل انجمن چشم پزشکی ايران در گفت‌وگو با «جام‌جم» درباره استفاده از عينك‌هاي آفتابي مي‌گويد: تابش شديد آفتاب و وجود اشعه ماوراي بنفش، استفاده از عينك‌هاي آفتابي را ضروري مي‌کند.

در تابستان که روزها طولاني‌تر و تابش آفتاب مستقيم‌تر است، نياز به استفاده از اين عينك‌ها بيشتتر احساس مي‌شود. در فصل زمستان هم به دليل وجود برف نبايد استفاده از عينك‌هاي آفتابي را فراموش کرد. علاوه بر اين زماني که کنار دريا هستيد نيز به دليل بازتاب اشعه از سطح آب نياز است از عينك آفتابي استفاده شود.

به گفته وي، هر جا که نور آفتاب زياد باشد، چه به دليل طولاني بودن روز يا تابش مستقيم آفتاب و چه به دليل بازتاب نور از سطوح صيقلی، براي محافظت از چشم‌ها بايد از عينك‌هاي آفتابي استفاده شود.

اگر از عينك آفتابي استفاده نکنيد...

تقریباً تمام قسمت‌هاي بدن توسط پوست پوشيده شده است و به همين دليل تاثير اشعه ماوراي بنفش روي پوست ديده مي‌شود. به گفته دکتر نيک‌اقبالي همان طور که اشعه ماوراي بنفش پوست را مي‌سوزاند و برنزه مي‌کند، روي پوست پلك هم تاثير مي‌گذارد.

اما چشم تنها جايي است که قسمتي از آن را پوست نمي‌پوشاند؛ مثل قرنيه و ملتحمه که به طور مستقيم در معرض تابش اشعه ماوراي بنفش قرار دارد. اين فوق تخصص شبکيه در اين زمينه هشدار مي‌دهد: تابش مستقيم اشعه ماوراي بنفش و بازتابي که از مناطق مختلف دارد، باعث مي‌شود ملتحمه و قرنيه تحت تاثير قرار بگيرد و دچار عوارضي مانند بيماري ناخنک شود. چون عقیده بر اين است که شايد اشعه ماوراي بنفش زمينه‌ساز ايجاد ناخنک باشد.

وي درباره تاثير اشعه ماوراي بنفش بر چشم‌ها توضيح مي‌دهد: وقتي جوشکاران بدون استفاده از محافظ، جوشکاري مي‌کنند، دچار سوزش چشم مي‌شوند. علت اين سوزش نيز زخم‌هاي ايجاد شده روي قرنيه است که باعث مي‌شود اين افراد به نور حساس شوند، اشک ريزش پيدا کنند و تا مدتي نتوانند چشم‌هایشان را باز نگه دارند.

به گفته دکتر نيک‌اقبالي اگر اشعه ماوراي بنفش براي مدتي طولاني به چشم بتابد همين عوارض را ايجاد خواهد کرد. به همين دليل اگر براي مدتي طولاني در برف راه برويد يا کنار دريا بمانيد، ممکن است دچار اين حالات شويد. وي مي‌افزايد: اشعه ماوراي بنفش باعث مي‌شود سطح قرنيه و ملتحمه زخم شده و در آن سوختگي ايجاد شود. در نتيجه چشم فرد دچار درد، سوزش و ناراحتي خواهد شد.

دکتر نيک‌اقبالي با اشاره به اين که قرار گرفتن در معرض تابش اشعه ماوراي بنفش خورشيد احتمال ابتلا به آب مرواريد را افزايش مي‌دهد، خاطر نشان مي‌کند: مقداري از اشعه ماوراي بنفش توسط قرنيه فیلتر مي‌شود، ولي مقدار کمي نيز ممکن است به چشم راه پيدا کند و امکان بروز آب مرواريد را افزايش دهد؛ در اين شرايط بخصوص ميان افراد سيگاري احتمال ابتلا به آب مرواريد بيشتتر مي‌شود.

به گفته وي، حتي ممکن است مقداري از لنز هم عبور کند، به شبکيه برسد و آن را بسوزاند. در نتيجه ديد شخص کاهش مي‌يابد.

به گفته دکتر نيک‌اقبالي تابش آفتاب و نور هم مي‌تواند روي پوست پلك تاثير بگذارد و هم ممکن است اثراتي روي ملتحمه و قرنيه داشته باشد. همچنين ممکن است با تاثير گذاشتن روي عدسي احتمال ابتلا به آب مرواريد را افزايش دهد يا شبکيه را بسوزاند و ديد

مرکزي را مختل کند.

ویژگی‌های عینک آفتابی مناسب

اکثر عینک‌های آفتابی برای محافظت از چشم در برابر پرتوهای مضر نور خورشید طراحی شده‌اند، ولی هنگام خرید باید دقت داشته باشید حفاظت در مقابل بعضی از این اشعه‌ها بیشتر اهمیت دارد.

دکتر نیک اقبالی در این زمینه توضیح می‌دهد: تقریباً همه عینک‌های موجود در عینک‌سازی‌ها استاندارد است. در عینک‌فروشی‌ها نیز دستگاهی وجود دارد که تاثیر اشعه ماورای بنفش و میزان آن را نشان می‌دهد. بنابراین اگر قصد خرید عینک آفتابی مناسبی دارید، باید آن را از فروشگاه‌های معتبر تهیه و حتما امتحان کنید.

امروز در بازار انواع مختلف عینک‌های آفتابی در طرح‌ها و رنگ‌های مختلف وجود دارد. دکتر نیک اقبالی با بیان این‌که انتخاب میان رنگ‌های مختلف عینک‌ها به سلیقه افراد بستگی دارد، می‌افزاید: عقیده بر این است که برای رانندگی و مواردی این چنین، رنگ خاکستری بهتر است چون شخص می‌تواند راحت‌تر و بهتر ببیند. ولی در کل انتخاب رنگ‌ها به سلیقه شخص بستگی دارد.

دبیر کل انجمن چشم پزشکی ایران با اشاره به این‌که در تمام نقاط ایران تابش آفتاب شدید است، به همه افراد توصیه می‌کند عینک آفتابی مناسبی تهیه و از آن استفاده کنند.

نیلوفر اسعدی بیگی  
جام جم