

آفتاب چشم‌تان را نزند



این روزها کمتر کسی است که از اهمیت عینک آفتابی و نقش آن در محافظت از چشم‌ها اطلاع نداشته باشد و نداند استفاده از این عینک تا چه حد برای سلامت چشم مهم است.

جام جم آنلاین: این روزها کمتر کسی است که از اهمیت عینک آفتابی و نقش آن در محافظت از چشم‌ها اطلاع نداشته باشد و نداند استفاده از این عینک تا چه حد برای سلامت چشم مهم است. به همین دلیل هم بیشتر افراد به فکر تهیه عینک مناسبی هستند تا به کمک آن از بروز عوارض نور خورشید پیشگیری کنند.

اگر برای خرید عینک آفتابی به فروشگاه‌ها مراجعه کرده باشید، حتما انواع مختلفی با طرح‌ها، رنگ‌ها، اندازه‌ها و قیمت‌های متفاوت دیده‌اید که انتخاب را بسیار دشوار می‌کند؛ البته خیلی از افراد اعتقاد دارند عینک گران‌تر، حتما بهتر هم هست و می‌تواند از چشم‌ها بخوبی محافظت کند، در حالی که متخصصان می‌گویند قیمت، ملاک مناسبی برای انتخاب عینک نیست. پس این سوال مطرح می‌شود که چطور باید بهترین عینک را انتخاب کرد و یک عینک خوب باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟

دکتر ابراهیم جعفرزاده‌پور، دانشیار گروه اپتومتری دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به اهمیت استفاده از عینک آفتابی برای محافظت از چشم‌ها به جام جم می‌گوید: «#171؛ نور خورشید شامل نورهای مرئی و پرتوهای نامرئی است که با چشم دیده نمی‌شود، ولی برای سلامت چشم‌ها بسیار مضر است. در واقع پرتوهای ماورای بنفش، با این‌که با چشم قابل مشاهده نیست، ولی می‌تواند سلامت چشم را به خطر بیندازد و مشکلاتی را ایجاد کند.»

وی در این باره توضیح می‌دهد: «#171؛ با توجه به درک نکردن این پرتوها توسط چشم، اگر فرد در محیطی قرار بگیرد که میزان تابش این اشعه‌ها زیاد است، هیچ واکنش مشخصی ایجاد نمی‌شود و تا زمانی که اثرات مخربی برجای نگذارد فرد هم متوجه شرایط پیش آمده نخواهد شد.»

به گفته وی، شرایط جغرافیایی و آب و هوایی محل زندگی افراد به صورت مشخصی میزان تابش این پرتوها را تعیین می‌کند؛ به طوری که اگر در ارتفاعات زندگی کنید یا در مناطق صحرایی و نیمه‌خشک، شرایط کاملا با زندگی در مناطق ساحلی یا جنگلی تفاوت دارد و میزان تابش این پرتوها متفاوت است.

دکتر جعفرزاده‌پور درباره عوارض ناشی از این تشعشعات می‌افزاید: «#171؛ این پرتوها می‌تواند سبب بروز مشکلات متعددی برای چشم انسان شود؛ به عنوان مثال ممکن است صدماتی به قرنیه چشم وارد کند و باعث پیری عدسی و ایجاد کاتاراکت (آب مروارید) شود یا تغییرات و مشکلاتی در شبکه چشم انسان ایجاد کند.»

این دانشیار اپتومتری دانشگاه علوم پزشکی تهران با تأکید بر اهمیت جلوگیری از تابش این پرتوها به چشم، توصیه می‌کند: «#171؛ استفاده از عینک آفتابی، مناسب‌ترین شیوه برای پیشگیری از صدمات ناشی از پرتوهای خورشید است. در واقع عینک‌های آفتابی سه وظیفه عمده را برعهده دارد؛ این عینک‌ها از چشم در برابر پرتوهای ماورای بنفش خورشید محافظت می‌کند، میزان نور مرئی ورودی به چشم را تنظیم کرده و شرایط بینایی مناسب، راحت و بدون اختلالی را فراهم می‌کند.»

عینک آفتابی، فقط با تجویز متخصص

با توجه به مواردی که گفته شد، اهمیت استفاده از عینک آفتابی مناسب که بتواند بخوبی از چشم‌ها محافظت کند، بیشتر و بهتر مشخص می‌شود.

دکتر جعفرزاده‌پور توضیح می‌دهد: «#171؛ برای افراد مختلف با شرایط بینایی، سنی و محیطی متفاوت عینک‌های مختلفی تجویز می‌شود؛ در واقع باید یادتان باشد یک عینک آفتابی گرانیقیمت همیشه و برای همه افراد مناسب نیست و برای هر فرد باید به طور جداگانه عینک مناسب تجویز شود.»

وی با تأکید بر این‌که تجویز عینک آفتابی معیارهای خاص خود را دارد، یادآور می‌شود: «#171؛ میزان تیرگی شیشه، جنس عینک، شکل قاب و سطحی که چشم و اطراف آن را پوشش می‌دهد، یکنواختی یا تغییرات رنگ، نوع رنگ عینک و وجود انواع مختلف عیوب انکساری در چشم افراد همگی از جمله عواملی است که هنگام تجویز عینک آفتابی باید در نظر گرفته شود.»

دکتر جعفرزاده پور تاکید می‌کند: #171؛ فراموش نکنید عینک آفتابی حتما باید توسط فردی متخصص و آگاه تجویز شود. در غیر این صورت نه تنها ممکن است از نظر مالی دچار زیان شوید، بلکه استفاده از یک عینک نامناسب می‌تواند سلامت چشم‌تان را هم با مشکل مواجه سازد.»

عینک‌های کودکان؛ سرگرمی یا سلامت؟

معمولا بچه‌های خردسال از عینک‌هایی استفاده می‌کنند که بیشتر جنبه سرگرمی و بازی دارد و خیلی خوب نمی‌تواند از چشم‌هایشان در برابر نور خورشید محافظت کند.

والدین نیز با تصور این‌که بچه‌ها نیازی به استفاده از عینک ندارند، چندان توجهی به این موضوع نشان نمی‌دهند. در حالی که متخصصان می‌گویند بچه‌ها هم باید با استفاده از عینک مناسب، از چشم‌هایشان محافظت کنند.

دکتر جعفرزاده پور در این زمینه هشدار می‌دهد: #171؛ استفاده از عینک‌های آفتابی برای افرادی که سن کمتری دارند بسیار حساس‌تر از بزرگسالان است و اهمیت ویژه‌ای دارد. در واقع هر چه سن فرد افزایش می‌یابد، سیستم‌های حفاظتی چشم نیز بیشتر می‌شود و به همین دلیل چشم کودکان به مراقبت بیشتری نیاز دارد.»

وی می‌افزاید: #171؛ با وجود این، متأسفانه دسترسی به عینک‌های آفتابی مناسب برای بچه‌ها بسیار محدود است و بندرت می‌توان عینک مناسب را برای آنها پیدا کرد. بنابراین لازم است نظارت و توجه بیشتری در این زمینه وجود داشته باشد.

شناسنامه عینک را ببینید

اگر می‌خواهید براساس آنچه برای شما تجویز شده است، بهترین عینک را انتخاب کرده و آن را بخرید، خوب است نکاتی را در نظر داشته باشید تا راحت‌تر عینک مناسب را تهیه کنید.

دکتر جعفرزاده پور درباره شیوه‌های شناخت عینک آفتابی مناسب می‌گوید: #171؛ یک عینک آفتابی خوب و مناسب حتما دارای شناسنامه است؛ به این معنا که همراه آن باید مدارکی وجود داشته باشد که ویژگی و عملکرد عینک را نشان دهد. این شناسنامه می‌تواند به صورت کارتی کوچک به دسته عینک متصل شده یا دفترچه‌ای همراه آن باشد.»

به گفته وی، برای انتخاب عینک آفتابی مناسب باید توجه داشته باشید زمانی که عینک را در فاصله حدود 20 تا 30 سانتی‌متری مقابل صورت قرار می‌دهید و به اجسام اطراف مانند خطوط روی دیوار یا سرامیک‌های کف اتاق نگاه می‌کنید، این خطوط نباید دچار شکستگی شود. هنگامی که عینک را حرکت می‌دهید نیز نباید جابه‌جایی ظاهری در عینک مشاهده شود. چون وجود این تغییرات باعث خواهد شد هنگام استفاده از عینک، دچار عوارضی مانند سردرد، چشم‌درد یا خستگی چشم شوید. این مساله بخصوص برای افرادی که دچار ضعف عضلات چشم هستند، اهمیت بیشتری دارد.

وی درباره سومین ویژگی عینک مناسب می‌گوید: #171؛ رنگ یکنواخت عدسی نیز یکی دیگر از خصوصیات عینک آفتابی خوب است؛ به این معنا که اگر عینک را روی سطح سفیدی قرار دهید و از داخل آن به سطح مورد نظر نگاه کنید، تغییرات روشنائی را در سطح عدسی باید به صورت کاملا یکنواخت ببینید.»

عینک طبی یا عینک آفتابی؟

برخی از کسانی که دچار عیوب انکساری هستند، تصور می‌کنند به دلیل استفاده از عینک طبی نمی‌توانند عینک آفتابی بزنند.

دکتر جعفرزاده پور در این زمینه تاکید می‌کند: #171؛ شماره عینک و خصوصیات آن برای افرادی که دچار عیوب انکساری هستند باید با توجه به شرایط آنها تعیین شود. در واقع ممکن است گاهی نمره عینک آفتابی و طبی فرد یکسان نباشد و به همین دلیل اگر بدون نظر فرد متخصص، نمره عینک طبی آنها برای عینک آفتابی نیز استفاده شود، ممکن است دید نامناسبی برای فرد ایجاد کند.»

نیلوفر اسعدی بیگی - گروه سلامت