

## کودکان هم عینک آفتابی بزنند



بیش از 50 سال که عینک‌های آفتابی در بین مردم به عنوان یک وسیله آسایشی و گاه تجملی رواج یافته است و چندین سال است که چشم‌پزشکان معتقدند که استفاده از عینک آفتابی برای حفظ سلامت چشم در درازمدت لازم می‌باشد.

سلامت نیوز: بیش از 50 سال که عینک‌های آفتابی در بین مردم به عنوان یک وسیله آسایشی و گاه تجملی رواج یافته است و چندین سال است که چشم‌پزشکان معتقدند که استفاده از عینک آفتابی برای حفظ سلامت چشم در درازمدت لازم می‌باشد. براساس نتایج تحقیقاتی امروزه بیشتر پزشکان توصیه می‌کنند که از عینک‌های آفتابی که جذب اشعه ماورای بنفش (400UV) خورشید باشد همراه با کلاه نقاب‌دار در هنگام کارکردن و یا فعالیت در آفتاب استفاده نمایید به‌خصوص در کودکان که در معرض خطر بیشتری نسبت به بزرگسالان هستند. به‌طور کلی نور خورشید دارای اشعه ماورای بنفش و مادون قرمز می‌باشد که اشعه مادون قرمز توسط عدسی چشم جذب شده و ضرری به چشم نمی‌رساند اما اشعه ماورای بنفش می‌تواند باعث صدمه به چشم شود. اشعه ماورای بنفش دارای سه طول موج C, B, A می‌باشد که تنها اشعه طول موج B است که می‌تواند به‌طور طولانی باعث آب مروارید و صدمه به مرکز بینایی شبکیه (لکه زرد) شود که نتیجه آن کاهش بینایی است. اشعه ماورای بنفش صدمات بیشتری به چشم کودکان نسبت به بزرگسالان می‌زند چون در بزرگسالان عدسی چشم میزان قابل توجهی از این اشعه را جذب می‌کند؛ اما در کودکان چون عدسی شفاف است، به راحتی اشعه ماورای بنفش (UV) را از آن عبور کرده و لکه زرد شبکیه در معرض آسیب بیشتری قرار می‌گیرد.

توصیه‌های لازم در مورد انتخاب عینک آفتابی

شیشه‌های عینک بایستی حداقل 89-100 درصد اشعه ماورای بنفش را جذب کنند و بهترین عینک 400UV می‌باشد که تمام اشعه‌های ماورای بنفش را جذب می‌کند. قاب عینک به اندازه‌ای می‌باشد که اشعه‌های خورشید از اطراف کمتر وارد چشم شود. شیشه عینک‌های طبی مقداری از اشعه ماورای بنفش را جذب می‌کند اما اگر همین شیشه‌ها از نوع فتوکرومیک انتخاب شوند تمام اشعه‌های مضر را جذب می‌نمایند.

عوارض اشعه ماورای بنفش بر چشم کودکان

ساختمان چشم طوری آفریده شده که اشعه‌های اضافی خورشید و ماورای بنفش و مادون قرمز را جذب می‌کند. در مواردی که کودکان به‌طور شدید و طولانی مدت در معرض نور خورشید قرار گرفته باشند صدماتی به چشم وارد می‌شود.

صدمات شدید نور خورشید

سوزش چشم

خشکی و تورم پلک‌ها

آب مروارید (در صورتی که کودکان به مدت طولانی در معرض نور خورشید قرار گیرند).

صدمه به مرکز بینایی شبکیه (لکه زرد) که باعث کاهش دید می‌شود.

خلاصه

بهترین عینک آفتابی عینکی است که 100 درصد اشعه ماورای بنفش را جذب کند. حداقل احتمال شکستن را داشته باشد و بهترین دید و کمترین خستگی را برای چشم ایجاد کند و در ضمن لازم نیست که حتماً گران باشد؛ عینک‌های 400UV استاندارد ارزان‌قیمت نیز همان کارایی عینک‌های گران را دارد. توصیه می‌شود که عینک‌ها را از عینک‌فروشی‌های معتبر با پروانه کار تهیه نمایید و حتی‌المقدور از دست‌فروش‌ها خرید نکنید.

منبع: کودک سالم