

[مراقبت از چشم در برابر نور آفتاب](#)



هنگام رفتن به زیر آفتاب داغ علاوه بر محافظت پوستتان در برابر اشعه ماورای بنفش، باید به فکر محافظت از چشم‌های‌تان هم باشید.

قرار گرفتن بیش از حد در برابر پرتوهای ماورای بنفش با شماری از مشکلات چشمی مانند آب مروارید یا کاتاراکت مرتبط با افزایش سن، ناخنک (pterygium)، فتوکراتیت و تغییرات تحلیل‌برنده قرنیه همراهی دارد.

این عوارض ممکن است باعث تاری دید، تحریک‌پذیری و قرمزی چشم، اشک‌ریزش، از دست رفتن گذرای بینایی و در برخی موارد کوری شود.

همانطور که پرتوهای ماورای بنفش نور خورشید پوست را می‌سوزانند- می‌توانند به چشم به خصوص در افراد کمسن آسیب برسانند. با روش‌های ساده، بی‌خطر و ارزانی مانند به سرگذاشتن کلاه لبه‌دار و استفاده از عینک‌های که به مقدار کافی اشعه ماورای بنفش را جذب می‌کنند، می‌توان از چشم‌ها حفاظت کرد.

کودکان و نوجوانان به خصوص به آسیب چشمی ناشی از نور خورشید حساس هستند، زیرا آنها مدت بیشتری در خارج از خانه می‌گذرانند و عدسی‌های چشم‌های آنها نسبت به بزرگسالان شفافیت بیشتری دارد، در نتیجه نور زیان‌بار بیشتری به شبکیه چشم آنها می‌رسد.

د، مه، د عینک آفتابی این توصیه‌ها را به یاد داشته باشید:
همشهری آنلاین