



## مراقب دوربین‌های بدن‌تان باشید

چشم یکی از قسمت‌های بسیار و مهم و فوق‌العاده حساس بدن هر انسانی است که در زندگی ماشینی امروزه نیاز به مراقبتش دو چندان احساس می‌شود.

چشم یکی از قسمت‌های بسیار و مهم و فوق‌العاده حساس بدن هر انسانی است که در زندگی ماشینی امروزه نیاز به مراقبتش دو چندان احساس می‌شود.

### آشنایی با مجله چشم

همه ما باید هر شش ماه یکبار و یا حداکثر هر سال به یک چشم‌پزشک عمومی مراجعه کنیم تا از سلامت چشم‌هایمان مطمئن شویم.

حال اینکه با سهل انگاری و پشت گوش انداختن این چکاپ ساده و بی‌دردسر ممکن است خطرات جبران ناپذیری به بینایی و چشم ما وارد شود.

اگر احساس می‌کنید بینایی‌تان ضعیف شده و مانند سابق نمی‌توانید دور یا نزدیک را ببینید و در دیدن مشکل پیدا کرده‌اید باید بلافاصله به چشم‌پزشک مراجعه کنید. چشم‌پزشک با معاینه دقیق چشم‌های‌تان عینکی با شماره مناسب که فاصله کانونی خوبی داشته باشد را برای‌تان تجویز می‌کند و در بعضی موارد حتی سائز مناسب فریم عینک را به شما می‌دهد.

افرادی که از عینک طبی استفاده می‌کنند باید هر سال یکبار به چشم‌پزشک مراجعه کنند تا چشم‌هایشان معاینه شود. این کار به تشخیص زودتر بالا یا پایین رفتن شماره چشم‌ها کمک می‌کند. کسانی که عینک نیاز دارند، باید با تجویز پزشک به عینک سازی مراجعه کنند تا عینک مخصوص برای چشم آنها ساخته شود.

متأسفانه گاهی بعضی از افراد خانواده از عینک مشترک استفاده می‌کنند که این کار می‌تواند سلامت چشم‌ها را به خطر بیندازد. هر شخصی باید عینک طبی مخصوص به خود را استفاده کند. همچنین معاینه مستمر چشم مشخص می‌کند که آیا آب مروارید و یا آب سیاه چشم دارید یا نه. همچنین بیماری‌های دیگر از قبیل دیابت، بیماری قلبی، انبساط رگ‌های خونی، ایدز و سرطان را با بررسی چشم‌ها توسط پزشک می‌توان فهمید.

در صورت مشاهده هر کدام از علامت‌های زیر در چشم‌تان، فوراً به چشم‌پزشک مراجعه کنید

- \* ناگهان در چشم خود چیزی شناور را ببینید.
- \* قدرت بینایی‌تان کم شود.
- \* ناگهان چشم‌ها شروع به درد کند و قرمز شود.
- \* خارش چشم و احساس ناخوشایندی در چشم داشته باشید.
- \* دیدتان، تار و مه آلود شود.
- \* چشمان‌تان جرقه بزنند.
- \* لکه‌های کوچکی که در چشم حرکت می‌کنند، ممکن است حالت مگس پیران و بی خطر باشد.

### عدسی عینک

عدسی، یکی از مهمترین اجزای یک عینک است که می‌بایست با در نظر گرفتن موارد طبی و ایمنی برای بینایی بهتر و بهداشت چشم انتخاب شود. داشتن اطلاعات کافی در مورد انواع عدسی‌ها چه از نظر خصوصیات اپتیکی، خواص فیزیکی و شیمیایی و چه از نظر کمی و کیفی و تبادل نظر با بیمار و در نهایت هماهنگی عدسی با فریم امری ضروری است.

عدسی‌های متداول در کل به دو دسته شیشه‌ای و پلاستیکی طبقه بندی می‌شوند. عدسی‌های شیشه‌ای که قدمت بیشتری هم دارند، غالباً دوام بیشتری نسبت به عدسی‌های پلاستیکی دارند، زیرا بر خلاف عدسی‌های پلاستیکی دیرتر خش بر می‌دارند، ولی عدسی‌های شیشه‌ای شکنندگی بیشتری دارند و این امر می‌تواند برای چشم‌ها خطرناک باشد. حسن عدسی‌های پلاستیکی، امکان ایجاد پوشش‌های مختلف ضد بخار، ضد انعکاس، جاذب پرتوهای ماوراءبنفش، جاذب پرتو مادون قرمز، ضد خش و ... است که این پوشش‌ها هر یک به نوعی ایمنی چشم را افزایش می‌دهند و عملکرد بینایی را بهبود می‌بخشند.

نوع خاصی از انواع عدسی‌های پلاستیکی عدسی‌های پلی کربنات هستند که مقاومت زیادی در برابر ضربه و شکستگی دارند، لذا به عنوان عینک ایمنی در برخی مشاغل و یک عینک مطمئن در ورزشکاران محسوب می‌شود. عدسی‌های شیشه‌ای یا پلاستیکی می‌توانند از نوع فتوکرومیک باشند. این نوع از عدسی‌ها در مقابل نور شدید تغییر رنگ داده و به رنگ‌های خاکستری و قهوه‌ای با تیرگی‌های متفاوت تبدیل خواهند شد. کاهش شدت نور در این عدسی‌ها باعث بازگشت رنگ آن به حالت عادی می‌شود. این نوع عدسی‌ها به هیچ وجه برای مطالعه مناسب نیستند.

گاهی عدسی‌های پلاستیکی و شیشه‌ای ضریب شکست بیشتری نسبت به حالت معمول داشته و این امر باعث کاهش ضخامت عدسی برای یک نمره معین خواهد شد. به این عدسی‌ها، عدسی‌های فشرده گفته می‌شود. به نوع دیگری از عدسی‌ها که در انحنای سطوح آن برای ایجاد شرایط انکساری بهتر و خطای اپتیکی کمتری تغییرات اعمال شده، عدسی‌های آسفریک (غیرکروی) گفته می‌شود. این تغییرات در انحنای عدسی موجب کاهش خطاهای عدسی، نازک‌تر شدن آن و طبعاً سبک‌تر بودن آن خواهد شد. نتیجه کاربرد این عدسی‌ها ایجاد کیفیت بهتر دید خواهد بود.

در افراد دچار پیرچشمی و یا برخی از اختلالات چشمی کودکان و نوجوانان از چشم دوربین عدسی‌های ویژه دو کانونی یا چند کانونی و یا عدسی‌های تدریجی استفاده می‌شود. این عدسی‌ها باعث خواهند شد که محدوده دید فرد در فواصل گوناگون به نحو چشمگیری بهبود یابد.

در صورت استفاده از عدسی‌ها با نمره بالا، قاب‌های کوچک توصیه می‌شود. فریم‌های کوچک با لبه‌های گرد اغلب برای افرادی که عدسی‌های قوی استفاده می‌کنند یا آستیگماتیسم دارند مناسب است، زیرا اعوجاج (کجی) تصویر ایجاد شده توسط عدسی را کاهش می‌دهد. از چشم پزشکی یا اپتومتریست خود برای جهت انتخاب قاب متناسب با عدسی و شکل صورت کمک بگیرید. قاب عینک

فریم‌هایی که وجود دارند به دو دسته فلزی و غیر فلزی تقسیم می‌شوند. فریم‌های فلزی از آلیاژهای مختلف هماهنگ با بدن که باید سبک و مقاوم باشند انتخاب می‌شوند. این فریم‌ها نباید اثرات سمی در هنگام ترشح عرق داشته باشند و تغییر رنگ هم ندهند.

فریم‌های غیر فلزی هم از ترکیب‌های سلولزی یا پلیمری ساخته می‌شوند و می‌توانند در عین ظرافت سطح خوبی برای عدسی فراهم کنند. این فریم‌ها تنوع زیادی هم دارند و از عوارض کمتری نسبت به فریم‌های فلزی برخوردارند. ولی در اثر مرور زمان این فریم‌ها خشک می‌شوند و ترک خورده و می‌شکنند. برخی از فریم‌های پلاستیکی جدید، قابلیت انعطاف بالایی دارند و با خم کردن و پیچ و تاب خوردن نمی‌شکنند.

در حال حاضر، فریم‌های استاندارد و سبکی در بازار وجود دارد که می‌توان بدون دغدغه از آنها استفاده کرد. این فریم‌ها طوری طراحی شده‌اند که مانند فریم‌های قدیمی، روی بینی جا نمی‌اندازند. هنگام خرید عینک، حواستان باشد فریم جلوی میدان دید شما را نگیرد. قسمت بالایی فریم با لبه تحتانی ابرو تماس باشد و قسمت تحتانی فریم قسمت تحتانی چشم را بپوشاند. همچنین در دو طرف چشم با بینی و گیجگاه پوشش کافی را ایجاد کند. دسته‌های فریم نباید دو طرف گیجگاه را فشار دهند و طول دسته‌ها باید به شکلی باشد که در پشت گوش قرار گیرند.

#### انتخاب عینک

فاکتورهای گوناگونی برای انتخاب فریم مناسب هر صورت وجود دارد که این فاکتورها می‌تواند بر اساس رنگ پوست و فرم صورت متغیر باشد.

- عینک باید به رنگ پوست بیاید، تشخیص اینکه چه عینکی برای چه پوستی مناسب است، خیلی سخت نیست. اگر شما صورت و پوست سفیدی دارید بهتر است از رنگ‌های تند مانند قرمز، قهوه‌ای، آبی و یا مشکی استفاده کنید. این رنگ‌ها بیشتر به شما می‌آیند ولی اگر پوست صورت‌تان سفید نیست بهتر است از رنگ‌هایی مانند سفید، مشکی و یا خاکستری استفاده کنید.
- اگر شما صورت مربعی دارید برای اینکه تیزی‌ها و زاویه‌های صورت شما کمتر به چشم بیایند، فریم‌های باریک و ظریف به شکل

گرد را انتخاب نمایید.

• در صورتی که صورت شما فرم بیضی شکل دارد باید بدانید که افرادی هستید که اکثر عینک‌ها به صورت شما می‌آیند و انتخاب برای شما آزاد است و خیلی راحت می‌توانید عینک خود را انتخاب کنید. فقط باید توجه داشته باشد که اندازه فریم مناسب با اندازه صورت شما باشد.

• اگر فرم صورت شما قلبی شکل است یعنی پهنای بالای صورت شما بیشتر از قسمت پایینی آن است باید عینکی را انتخاب کنید که تماما در قسمت بالایی صورت ننشیند و پهن باشد. بهتر است عینک‌های دور دار با فریم نازک استفاده کنید.

• اگر صورت شما مستطیل است عینک‌های با فریم و فرم گرد در گوشه را انتخاب کنید تا حالت تعادل در صورت شما برقرار کند.

• اگر صورت‌تان گرد است باید به زاویه‌های عینک‌تان بیشتر توجه کنید. مناسبترین عینک برای شما عینک‌های با فرم کشیده و مربع است.

• اگر این قاب عینک‌ها و حتی مدل‌هایی که برای صورت‌تان مناسب است را دوست ندارید، اصلا نگران نباشید زیرا مهم‌ترین مشخصه یک عینک خوب، «راحت بودن» و «متناسب بودن با شرایط شما» است.

نکات قابل توجه برای عینک کودک

• سعی کنید از پد بینی سیلیکونی برقی عینک کودک استفاده کنید. زیرا این پدها از سر خوردن عینک بر روی بینی جلوگیری می‌کنند و تحمل را برای کودکان راحت می‌کند.

• دسته‌های عینک که به پشت گوش کودک حلقه می‌شوند از افتادن عینک جلوگیری می‌کنند. سعی کنید تا حد امکان از این نمونه دسته‌ها برای کودک استفاده نمایید.

• بهتر است برای بچه‌ها عینک‌هایی با قاب‌های فلزی تهیه نکنید. این قاب‌ها سنگین هستند و بچه‌ها هم آنها را چندان نمی‌پسندند. در حال حاضر، قاب‌های پلاستیکی با رنگ‌های متنوع و سبک با جنس‌های بسیار با کیفیت و مرغوبی در بازار هستند که می‌توانند گزینه بهتری برای عینک بچه‌ها باشند.

• بهترین عدسی برای کودکان، عدسی‌هایی از جنس پلی کربنات هستند. زیرا محکم، کم وزن و نشکن بوده و همچنین معیارهای کافی ایمنی در شیرخواران فعال را دارا است. عدسی‌های پلی کربنات به راحتی خراشیده می‌شوند. بنابراین یک پوشش ضد خش معمولا آنها را به عدسی ایده آل تبدیل می‌کند.

• لولاهای انعطاف پذیر که به راحتی به سمت بیرون خمیده می‌شوند، برای کودکانی که در حین جا به جا کردن عینک دسته‌ها را به سمت بیرون می‌کشند، مناسب است.

• استفاده از بند عینک ممکن است در کودکان ضروری باشد، پس به کار بردن این وسیله به کودک اجازه می‌دهد تا بدون ایجاد ناراحتی یا ترس از افتادن عینک، به بازی کردن ادامه دهد.

• در هنگام خرید عینک برای کودکان سعی کنید شکل قاب با فرم صورت کودک شما مطابقت داشته باشد.

• هر روز عینک بچه‌ها را از نظر تمیز یا کثیف بودن شیشه، جلوی نور بگیرند و آن را بررسی کنید.

• اگر شیشه عینک بچه‌ها کثیف بود و شفافیت کافی را نداشت، حتما آن را فقط با دستمال مخصوصی که دارد، تمیز کنید. استفاده از دستمال کاغذی یا شستن عینک بچه‌ها با آب به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. چون کلر آب‌های شهری می‌تواند با برجا گذاشتن تاثیر منفی بر شیشه یا تلق عینک، باعث کدر شدن آن شود.

• در صورت ایجاد شدن خش و یا کدر شدن شیشه عینک کودکان حتما و بلافاصله نسبت به تعویض آن اقدام کنید. زیرا چشم کودکان بسیار حساس است و در مقابل این خط و خش‌ها ممکن است واکنش نشان دهد.

## تمیز کردن عینک

حتما می‌دانید که تمیز بودن عینک با کثیف بودن آن چقدر فرق دارد. اما گاهی روند کثیف شدن عینک آنقدر کند پیش می‌رود که تازه بعد از تمیز کردن آن، متوجه تغییر در شفافیت و وضوح آن می‌شوید. البته تمیز کردن شیشه‌های عینک در دسرهای خاص خودش را هم دارد. برای تمیز کردن عینک، اصول مشخصی از قبیل جنس پارچه، نوع شوینده‌ها و حتی جنس شیشه عینک وجود دارد که همگی در داشتن یک عینک شفاف و تمیز تاثیر گذار هستند.

برای تمیز کردن عینک به نکات زیر توجه فرمایید

• عینک خود را روزانه با آب گرم و صابون ملایم بشویید تا از تجمع لکه و چربی جلوگیری شود.

• شیشه عینک را با دستمال مخصوص یا پارچه نرم کتان خشک کنید. هرگز از دستمال کاغذی یا دستمال دوربین برای خشک کردن استفاده نکنید.

• با خرید دستمال مخصوص عینک، ژل یا اسپری لنز، اثر انگشت، کثیفی و لکه را برطرف کنید.

• با یک دست، قاب عینک را نگه دارید. با انگشت شست و سبابه دست دیگر و حرکت دورانی به آرامی شیشه را برق بیندازید. به شیشه عینک زیاد فشار نیاورید.

• دستمال را هر هفته با صابون ملایم و نرم بشویید.

• هرگز برای تمیز کردن عینک، از گوشه پیراهن یا هر پارچه دیگری استفاده نکنید. این کار اشتباه است چراکه به علت گرد و

غباری که روی پارچه وجود دارد بر روی لنز خش ایجاد می‌شود.

- هرگز از سرکه، وایتکس (سفید کننده) و آمونیاک یا هر نوع تمیز کننده شیشه برای تمیز کردن شیشه عینک استفاده نکنید.

این موارد برای تمیز کردن شیشه پنجره استفاده می‌شود ولی اگر برای شیشه عینک استفاده کنید باعث از بین رفتن پوشش روی لنز عینک می‌شود که به هیچ صورت قابل جبران نیست.

#### چند نکته

- در هنگام خرید عینک، دقت داشته باشید که از شیشه‌های مقاوم در برابر خش استفاده کنید.
  - هنگامی که از عینک استفاده نکنید، آن را در یک مکان امن یعنی قاب یا کیف مناسب عینک نگهداری کنید.
  - فقط از فروشگاه‌های معتبر که به صورت تخصصی در زمینه عینک فعالیت می‌کنند خرید کنید.
  - از عینک‌های سبک استفاده کنید تا شما را زود خسته نکند.
  - عینک‌تان نباید زیاد روی بینی شما فشار بیاورد و این موضوع را زمانی متوجه می‌شوید که عینک‌تان را بر می‌دارید، عینک نباید اثری را بر روی بینی شما گذاشته باشد.
  - اگر دسته‌های عینک‌تان به پشت گوش شما می‌رود و اذیت‌تان می‌کند، این ناحیه قابل تعویض است، حتماً آن را عوض کنید.
- همچنین نباید فریم عینک از روی بینی‌تان سربخورد.