

عینک‌های آفتابی و مراقبت از چشم

خورشید، منبع انرژی روی کره زمین است اما قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آن آسیب‌های جبران ناپذیری به بدن انسان می‌رساند...



خورشید، منبع انرژی روی کره زمین است اما قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آن آسیب‌های جبران ناپذیری به بدن انسان می‌رساند.

به گزارش واحد مرکزی خبر، چشم از جمله حساس‌ترین اعضای بدن در مقابل اشعه‌های خورشید است. نور خورشید که به چشم می‌رسد سه بخش دارد؛ نور مرئی با طول موج 390 تا 740 نانومتر، اشعه ماورا بنفش یا یو وی با طول موج زیر 400 نانومتر و اشعه مادون قرمز یا آی آر با طول موج بیش از 700 نانومتر. دکتر مجیدی نژاد متخصص و جراح چشم گفت: ناخنک در چشم، آب مروارید و در نهایت تخلیه چشم از آثار قرار گرفتن درازمدت در برابر اشعه‌های مادون قرمز و ماورای بنفش است.

وی افزود: در برخی از روزهای آفتابی میزان تابش نور مرئی بیش از حد مورد نیاز عملکرد بینایی است و تطابق شبکیه با تاریکی کاهش می‌دهد و افراد بعد از مدتی آستانه دیدشان در شب کاهش می‌یابد. دکتر مجیدی گفت: استفاده از عینک‌های آفتابی علاوه بر اینکه مانع از رسیدن اشعه‌های زیان آور به چشم می‌شود با کاهش شدت نور احساس آرامش و راحتی را برای افراد به همراه دارد.

وی گفت: شناخت اینکه یک عینک آفتابی چه میزان از پرتوهای ماورای بنفش و مادون قرمز را جذب یا بازتابش می‌کنند از روی ظاهر آن‌ها امکان پذیر نیست و باید با دستگاه‌های طیف سنج محدوده نوری آن‌ها مشخص شود.

دکتر مجیدی نژاد افزود: بهترین عینک آفتابی آن است که زیر دستگاه طیف سنج عدد 400 را نشان دهد. وی گفت: رنگ عینک‌های آفتابی نباید مانع از دید طبیعی شود این موضوع برای رانندگان بسیار اهمیت دارد. این متخصص و جراح چشم افزود: ویژگی سوم عینک‌های آفتابی پولاریزه بودن و یا جذب بازتاب نور خورشید در محیط است که با ایجاد یک نور یک دست دید بهتری به شما می‌دهد.

دکتر مجیدی نژاد گفت: به عینک‌های آفتابی به عنوان یک شیء تجملاتی و زینتی نگاه نکنید که تنها ظاهر آن زیبا باشد بلکه با خرید یک عینک آفتابی مناسب از عینک‌فروشی‌های معتبر از زیباترین و دومین عضو پیچیده بدنتان حفاظت کنید. همشهری آنلاین