

مراقب چشم‌هایتان باشید

چشم مخصوص تماشا است

مریم ناگهی



اشعه ماوراء بنفش یا UV بخشی از نور خورشید است که برای

چشم مضر است. این اشعه دارای سه نوع طول موج B, C و A است که نوع B با طول موج بیش از ۴۰۰ نانومتر باعث سوختگی پوست و اثرات مضر روی چشم می‌شود. بر اساس مطالعات چندین ساله مشخص شده که ساعت‌ها قرار گیری در شرایط آفتابی و بدون حفاظ کافی در مقابل چشم شانس بروز بیماری‌های چشم مانند آب مروارید را افزایش می‌دهد. بنابراین باید در شرایطی که ناگزیر به قرار گیری در برابر نور خورشید هستیم همانگونه که از پوست خود با استفاده



۲۸

از ضد آفتاب مراقبت می‌کنیم از چشم‌هامان نیز مراقبت بسیاری کنیم، خصوصاً در فصلی چون تابستان. با توجه به اهمیت این موضوع این بار درباره مراقبت‌هایی که می‌توان از چشم در مقابل اشعه‌های زیان بار خورشید به عمل آورد با یک پزشک متخصص به گفت‌وگو نشستیم. چکیده صحبت‌های مهدی نورانی فوق تخصص چشم را در ادامه مرور می‌کنیم.

عینک... عینک... عینک...

بهترین راه مقابله با اشعه‌های زیانبار خورشید

استفاده از عینک‌های آفتابی مناسب است. در حال

حاضر چشم پزشکان توصیه می‌کنند که هرگاه تا حدی در مقابل آفتاب قرار می‌گیرید که احتمال برنزه شدن پوست و یا سوختگی ناشی از آفتاب بالا می‌رود، از عینک‌های آفتابی جاذب اشعه ماوراء بنفش استفاده کنید. در این باره کارخانه‌های سازنده عینک‌های آفتابی برای حفاظت چشم در مقابل اثرات مضر آفتاب، طرح‌های جدیدی را ارائه کرده‌اند. ولی باید توجه داشت که حفاظت در مقابل بعضی از این اشعه‌ها از اهمیت بیشتری برخوردار است. در ادامه به برخی از این عینک‌ها که در بازار با نام‌های مختلف به خریداران ارائه می‌شود می‌پردازیم.

بیش از ۹۹٪

توصیه می‌شود همواره عینکی را خریداری کنید که خاصیت جذب بیش از ۹۹٪ اشعه ماوراء بنفش را داشته باشد. چه عدسی‌های پلاستیکی و چه عدسی‌های شیشه‌ای تا حدی اشعه ماوراء بنفش را جذب می‌کنند، ولی جذب UV توسط این عدسی‌ها را می‌توان با اضافه نمودن موادی شیمیایی به ماده اصلی لنز و یا پوشاندن لنز با ماده‌ای مخصوص ارتقا داد. همواره باید عینکی را تهیه کرد که ۹۹ تا ۱۰۰٪ اشعه UV را جذب کند. بعضی کارخانه‌های سازنده برچسب‌هایی را به روی عینک محصول خود نصب می‌کنند با این مضمون که جذب UV تا بیش از ۴۰۰ نانومتر صورت می‌گیرد که این نیز به معنای همان جذب ۱۰۰٪ شعاع UV است.

پلاریزه



عدسی‌های پلاریزه خیرگی نور خورشید را که انعکاس یافته از سطوح صافی مثل سنگفرش خیابان‌ها و یا سطح آب باشند از بین می‌برند. از این نظر در مواردی مثل رانندگی و یا ماهیگیری می‌توانند بسیار مفید باشند. پلاریزاسیون عدسی‌های مزبور هیچ تأثیری بر جذب اشعه UV نخواهد داشت، ولی بسیاری از عدسی‌های پلاریزه امروزی خاصیت جذب اشعه UV را نیز دارند.

آبی مضر است؟؟

اینکه نور آبی هم برای چشم مضر باشد هنوز مورد بحث است. (Blue-blocking) با داشتن عدسی‌هایی که نور آبی را بلوک می‌کنند ته رنگی کهربایی داشته و سبب می‌شوند محیط اطراف برنگ زرد یا نارنجی دیده شود. لنزهای رنگی سبب می‌شوند که اشیا دور به ویژه در شرایطی مثل برف و یا غبار واضح‌تر دیده شوند. از این نظر می‌توان گفت عینک‌های کهربایی مزبور بیشتر توسط اسکی‌بازان، شکارچیان، قایق‌رانان و یا خلبانان استفاده می‌شود.



کمربندی



عینک‌های کمربندی طوری طراحی شده‌اند که مانع ورود نورهای درخشان از کناره‌های قاب و رسیدن آنها به چشم می‌شوند. مطالعات نشان داده‌اند که آنقدر شعاع UV از اطراف قاب عینک‌های معمولی وارد چشم می‌شوند که می‌توانند اثر سودبخش عدسی‌های حفاظت‌کننده را کاهش دهد. از این نظر عینک‌های آفتابی کمربندی که قاب بزرگی دارند و چشم را از تمامی زاویه‌ها حفاظت می‌کنند مفیدترند.



سایه روشن

رنگ عدسی عینک‌های سایه روشن (Gradient) از بالا به پایین و یا از بالا و پایین تا وسط تغییر می‌کند و در واقع سایه روشن می‌شود. عدسی‌های سایه روشن تک سایه (تیره در بالا و روشن‌تر در پایین) می‌توانند خیرگی نور آسمان را از بین برده و در عین حال امکان دید مناسبی را از قسمت پایینی فراهم کنند. ولی فراموش نکنید عینک‌های مزبور برای شرایط برفی و یا در ساحل دریا مناسب نیستند، خصوصاً اگر قسمت پایینی آنها روشن باشد. لنزهای سایه روشن دو سایه (تیره در بالا و پایین و روشن در وسط) ممکن است برای ورزش‌هایی از قبیل قایقرانی و یا اسکی که شعاع‌های نورانی از سطح آب یا برف برمی‌گردد مناسب‌تر باشند.

آینه‌ای

عینک‌های آینه‌ای (Mirror-coated) پوشش آینه‌ای در واقع لایه نازکی از مواد فلزی مختلف است که بروی سطح عدسی‌های معمولی پرداخت شده است. گرچه پوشش مزبور مقدار نور ورودی به چشم را کاهش می‌دهد اما قابلیت کاملی در حفاظت چشم شما در مقابل اشعه UV نخواهد داشت.

فتوکرومیک

یک عینک فتوکرومیک بطور اتوماتیک در نور درخشان تیره شده و در نور کم روشن‌تر می‌شود. در اکثر موارد تیره شدن عینک ظرف نیم دقیقه صورت می‌گیرد و حال آنکه روشن‌تر شدن آن حدود ۵ دقیقه طول می‌کشد. از نظر رنگ نیز بصورت یکنواخت و یا سایه روشن عرضه می‌شوند. عینک‌های فتوکرومیک ممکن است از نظر جذب UV عینک‌های آفتابی خوبی باشند، ولی ممکن است برای انطباق آنها با شرایط مختلف نوری مدت زمانی بطور ناخواسته صرف شود.

در یک نگاه

دکتر محمد مهدی نورانی متولد ۱۳۵۳ تهران است. وی فرزند شهید مهندس علیرضا نورانی، معاون عمرانی استانداری گیلان است که در سال ۱۳۶۰ توسط منافقین کوردل به مقام شهادت نائل آمدند. این عضو نخبه خانواده بزرگ ایشار گر فارغ التحصیل پزشکی عمومی در سال ۱۳۷۸ از دانشگاه علوم پزشکی ایران، تخصص چشم پزشکی در سال ۱۳۸۲ از دانشگاه علوم پزشکی ایران و فوق تخصص قرنیه در سال ۱۳۸۴ از دانشگاه علوم پزشکی ایران است. دکتر نورانی در حال حاضر در بخش چشم بیمارستان شهید مدنی کرج مشغول به خدمت است و عهده‌دار ریاست بیمارستان شهید مدنی کرج نیز هست. علاوه بر این، این جراح چشم و فوق تخصص قرنیه، موفقیت‌های دیگری را نیز در کارنامه تحصیلی خود دارد. موفقیت‌هایی چون:
- رتبه ۳ شاهد و ۱۸۸ منطقه ۲ کشور در کنکور سال ۱۳۷۱
- دانشجوی نمونه شاهد و ایتارگرد سال ۱۳۸۰
- عضو منتخب همایش برگزیدگان سی سال سلامت وزارت بهداشت در سال ۱۳۸۷

