

اشعه‌های UV می‌توانند به قسمت‌های مختلف چشم آسیب برسانند

11 تیر 1404

عینک آفتابی یک اکسسوری مهم است که نه برای زیبایی، بلکه مهمتر از آن باید برای محافظت از چشم استفاده شود.

تابستان امسال، هنگام وقت گذراندن در فضای باز، روی استفاده صحیح از عینک آفتابی تمرکز کنید.

دکتر «مسیح احمد»، استادیار چشم‌پزشکی در دانشگاه بیلور گفت: وقتی بیرون هستیم، مقدار زیادی اشعه ماوراء بنفش (اشعه UV) از خورشید وجود دارد و این اشعه‌های UV می‌توانند به قسمت‌های مختلف چشم آسیب برسانند.

عینک آفتابی برای سلامت چشم در درازمدت بسیار مهم است و عدم استفاده از آن می‌تواند منجر به آسیب شود. قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش در کوتاه مدت می‌تواند خشکی چشم را بدتر کند یا منجر به فوتوکراتیت شود که تقریباً شبیه آفتاب سوختگی در جلوی چشم است. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که مدت زیادی را در معرض آفتاب می‌گذرانیم و به سمت آسمان نگاه می‌کنیم و معمولاً با گذشت زمان برطرف می‌شود.

اما آسیب‌های بلندمدت ناشی از اشعه ماوراء بنفش شامل پیشرفت سریع‌تر آب مروارید و دژنراسیون ماکولا و همچنین پتریژیا (رشد بافت در سطح جلویی چشم) است که می‌تواند بر بینایی تأثیر بگذارد. عینک آفتابی مسدودکننده اشعه ماوراء بنفش به کاهش خطر ابتلا به این بیماری‌ها کمک می‌کند.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، هنگام خرید عینک آفتابی، مهمترین نکته این است که ۱۰۰ درصد مسدودکننده اشعه ماوراء بنفش باشند. دکتر احمد همچنین توصیه می‌کند عینکی تهیه کنید که پوشش کامل‌تری داشته باشد زیرا نور می‌تواند از کناره‌های عینک نفوذ کند. پلاریزاسیون به ویژه هنگام استفاده روی آب یا برف به دلیل تابش خیره‌کننده از هر سطح، اهمیت دارد. وقتی عینک پلاریزه نیست، نور در جهت افقی و عمودی وارد عینک می‌شود. عینک‌های پلاریزه به محدود کردن نور کمک می‌کنند که باعث کاهش تابش خیره‌کننده می‌شود.

این متخصص گفت: اگر لنزهای پلاریزه داشته باشید و به صفحه کامپیوتر یا تلفن خود نگاه کنید، متوجه خواهید شد که آن صفحه‌ها طبیعی به نظر نمی‌رسند و خواندن آنها دشوارتر است. دلیلش این است که نور را در یک جهت مسدود می‌کنند و آنچه را که می‌بینید محدود می‌کنند.

به علاوه فراموش نکنید وقتی آسمان ابری است، هنوز اشعه ماوراء بنفش وجود دارد، بنابراین عینک آفتابی می‌تواند برای محافظت مفید باشد.

احمد گفت: وقتی افراد در فضای باز مشغول چمنزنی و باغبانی هستند - به خصوص در تابستان - عینک آفتابی که از جنس پلی کرینات ساخته شده است، می‌تواند مانند یک شیشه ایمنی عمل کند، بنابراین این مزیت اضافی را دارد که هنگام چمنزنی یا کار در حیاط از شما در برابر چیزهایی که به سمت چشمتان پرتاب می‌شوند محافظت می‌کند.