

استفاده از عینک آفتابی را جدی بگیرید

یک متخصص چشم پزشکی با اشاره به افزایش تابش خورشید در روزهای گرم سال، توصیه کرد: افراد در هر سنی در این فصول از عینک آفتابی استفاده کنند.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از ایسنا، دکتر جلیل امیدیان، با اشاره به افزایش تابش خورشید در فصول گرم سال، گفت: در نور خورشید اشعه زیانباری به نام ماورا بنفش وجود دارد که هرچند بخش اعظم آن توسط لایه ازن جذب می‌شود، اما باز هم مقداری از آن به زمین می‌رسد که برای سلامت بدن و به ویژه چشم زیان‌آور است.

امیدیان تصریح کرد: ورود اشعه ماورابنفش به چشم باعث آسیب به قسمت‌های داخلی چشم مانند قرنیه و شبکیه می‌شود. ورود این اشعه به چشم باعث پیری شبکیه شده و می‌تواند آسیب‌های غیرقابل برگشتی را به چشم وارد کند.

این متخصص چشم پزشکی افزود: در همین راستا و برای محافظت از چشم‌ها افراد باید در فصول گرم سال و بویژه در ساعاتی که تابش خورشید به اوج خود می‌رسد (۱۰ صبح تا ۱۶ بعدازظهر) از عینک آفتابی استفاده کنند.

اوکشاورزان و کارگران و افرادی که در محیط‌های باز فعالیت دارند را بیش از سایر افراد در معرض خطر دانست و افزود: این افراد باید از عینک آفتابی با جذب اشعه بالا استفاده کرده و حتماً از محافظ‌های دیگری مانند کلاه نیز استفاده کنند.

او با بیان اینکه بیشتر عینک‌های آفتابی جاذب خوب اشعه ماورابنفش هستند، گفت: تشخیص میزان جذب این عینک‌ها با دستگاه و توسط اپتومتریست‌ها قابل تشخیص است و عینکی مناسب است که تا ۸۵ درصد جاذب باشد.

این متخصص چشم گفت: لزوماً قیمت بالای عینک به معنی اینکه جاذب بهتر اشعه باشد، نیست و بسیاری عینک‌های ارزان قیمت هستند که به خوبی این اشعه را جذب کرده و مانع رسیدن آن به چشم می‌شوند.

امیدیان با بیان اینکه رنگ عینک فاکتور مهمی در انتخاب آن نیست، گفت: هر رنگ عینکی می‌تواند جاذب باشد، اما ترجیحاً رنگ خاکستری توصیه می‌شود، چرا که رنگ اشیا را تغییر نمی‌دهد.

این متخصص چشم با بیان اینکه می‌توان در هر سنی از عینک استفاده کرد، افزود: کودکانی که در محیط بیرون بازی می‌کنند باید از عینک آفتابی استفاده کنند.

امیدیان عینک‌های قاب بزرگ را بهتر دانست و گفت: همچنین دسته عینک‌ها باید پهن باشد تا از ورود نور خورشید به چشم جلوگیری کند.

او با بیان اینکه افراد چشم رنگی رنگدانه‌های کمتری در چشم دارند، گفت: رنگدانه‌ها مانع آسیب‌های ناشی از نور آفتاب می‌شود، بنابراین توصیه می‌شود این گروه افراد بیش از دیگران به استفاده از عینک آفتابی توجه داشته باشند.

دریافت کننده: سولماز ظریفی / انتشار دهنده: زهره حاجیان

۷۰۴/۷۰۰