

حساس کننده به نور، مثل تتراسایکلین، استفاده می‌کند و کودکانی که ساعات متعددی در محیط‌های آفتابی مشغول بازی هستند ضروری‌تر است.

■ **یک عینک آفتابی استاندارد باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد و آیا عینک آفتابی‌هایی به رنگ آبی و قرمز استاندارد هستند؟**

برای محافظت چشم در مقابل اشعه فرابنفش و نور خورشید، شناسایی و انتخاب عینک آفتابی مناسب نیازمند اطلاعات کافی در این زمینه است. یک عینک آفتابی مناسب قادر است پرتوهای مضر خورشید و بویژه اشعه فرابنفش را بطور کامل جذب کند. عینک آفتابی باید ۹۵ درصد امواج فرابنفش نوع B و باید ۶۰ درصد امواج فرابنفش نوع A را جذب کند اما اکثر عینک‌های آفتابی و حتی انواع بسیار ارزان این عینک‌ها توانایی جذب این میزان را ندارند. جذب فرابنفش توسط مولکول‌های کروموفور موجود در عدسی عینک انجام می‌شود و این مولکول‌ها تأثیری در تیرگی و رنگ عینک ندارد بنابراین رنگ یا تیرگی عینک آفتابی تأثیری در جذب فرابنفش ندارد حتی عینک‌های شفاف هم فرابنفش را جذب می‌کنند. عینک‌های آفتابی استاندارد در رنگ‌های خاکستری، سبز، قهوه‌ای، کهربایی و زرد صورتی تهیه می‌شوند و عینک‌های آفتابی قرمز و آبی به هیچ عنوان استاندارد نمی‌باشند. بطور کلی بهترین رنگ عینک آفتابی خاکستری است و بعد از آن رنگ قهوه‌ای مناسب است. عینک‌های سبز رنگ سبب کاهش درک نورهای قرمز و زرد در چراغ راهنمایی می‌شوند و از این نظر مناسب نیستند اما رنگ آبی بیشترین اختلال رنگ را می‌دهد بنابراین رنگ آبی بدترین رنگ عینک آفتابی است.

■ **آیا اندازه و نوع عینک‌های آفتابی در جذب نور خورشید موثر است؟**

شکل و محل قرار گرفتن عینک آفتابی در کاهش عبور فرابنفش موثر است. عینک‌های دارای محافظ جانبی (Wraparound) بهترین محافظت را می‌کنند. در فریم‌های معمولی حدود ۴ تا ۵ درصد فرابنفش B از اطراف فریم وارد چشم می‌شود. طرف قرار گرفتن عینک آفتابی هم مهم است بنابراین هر چه عینک به چشم نزدیکتر باشد موثرتر است. بطور کلی یک عینک آفتابی باید کاملاً چشم‌ها را بپوشاند بطوری که نور از اطراف عینک وارد چشم نشود. عینک‌های تزئینی فقط جنبه زیبایی دارند. هرچند تا حدود ۷۰ درصد از فرابنفش نوع B را جذب می‌کنند. عینک‌های عمومی حدود ۹۵ درصد فرابنفش نوع B را جذب می‌کنند و برای استفاده عموم افراد طراحی شده‌اند. عینک‌های اختصاصی مخصوص مشاغل خاص و ورزش‌های خاص هستند و تا ۹۹ درصد امواج فرابنفش را جذب می‌کنند. به طور مثال جوشکارها یا اسکی‌بازها می‌توانند از آن استفاده کنند. عینک‌های فتوکرومیک برای محافظت چشم از اشعه‌های مضر فرابنفش به کار می‌روند. اما در روشنائی به رنگ تیره و در تاریکی، روشن می‌شوند. در هنگام رانندگی بطور کامل تیره نمی‌شوند، زیرا شیشه اتومبیل مقداری از نور فرابنفش را جذب می‌کند. این عینک‌ها وقتی در معرض نور قرار می‌گیرند به سرعت تیره می‌شوند ولی وقتی در تاریکی قرار می‌گیرند با سرعت کمتری روشن می‌شوند بنابراین استفاده از آن‌ها برای کسانی که بطور متناوب از روشنائی به تاریکی می‌روند و همچنین در هنگام رانندگی در مسیرهای دارای سایه و تونل مناسب نمی‌باشد.

■ **آیا در روزهای ابری هم باید از عینک آفتابی استفاده کرد؟**

به طور طبیعی بدن دارای مکانیسم‌هایی است که در جهت محافظت چشم‌ها در برابر اشعه‌های مضر هستند. به طور مثال طرز قرار گرفتن چشم‌ها و اثر محافظتی ابروها، بینی و گونه یا مردمک‌ها زمانی که در معرض نور شدید قرار می‌گیرند تنگ تر می‌شوند و نور کمتری را وارد چشم می‌کنند. بنابراین قسمت اعظم امواج فرابنفش توسط قرنیه و عدسی چشم جذب می‌شود و فقط یک تا ۲ درصد این امواج به شبکیه می‌رسد. در روزهای ابری هم باید عینک آفتابی بزنیم، زیرا ابرها جاذب امواج فرابنفش نیستند. برای محافظت از چشم‌ها می‌توان از روش‌هایی مانند کلاه لبه دار، عینک آفتابی، عینک فتوکروم و لنز تماسی جاذب فرابنفش نیز استفاده کرد.



آنچه می‌خواهید درباره عینک آفتابی و عمل‌های زیبایی چشم بدانید، از دکتر محمد کریم اسماعیلی جراح و فوق تخصص قرنیه پرسیده‌ایم

کدام عینک آفتابی مناسب شماست؟



یاسمن صادق شیرازی

فصل تابستان بازار عینک‌های آفتابی را هم داغ می‌کند. نور شدید خورشید نه با پوست ما مهربان است نه با چشم‌هایمان. اما از چه نوع عینک آفتابی باید استفاده کرد و تا چه اندازه استفاده از این عینک‌ها در هنگام آفتاب اهمیت دارد. پاسخ این سوالات را از دکتر محمد کریم اسماعیلی متخصص، جراح چشم و فوق تخصص پیوند قرنیه پرسیده‌ایم.

● **در فریم‌های معمولی حدود ۴ تا ۵ درصد فرابنفش B از اطراف فریم وارد چشم می‌شود. طرف قرار گرفتن عینک آفتابی هم مهم است بنابراین هر چه عینک به چشم نزدیکتر باشد موثرتر است. بطور کلی یک عینک آفتابی باید کاملاً چشم‌ها را بپوشاند بطوری که نور از اطراف عینک وارد چشم نشود. عینک‌های تزئینی فقط جنبه زیبایی دارند**

آب مروارید یا حتی کوری ناشی از کسوف. میزان اشعه فرابنفش در ساعات میانی روز بین ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر از زمان‌های دیگر بیشتر است و کسانی که در این ساعت‌ها در فضای آزاد به سر می‌برند نیاز بیشتری به عینک آفتابی دارند.

■ **برای چه افرادی استفاده از عینک آفتابی ضروری‌تر است؟**

استفاده از عینک آفتابی در ساعات میانی روز، مناطق گرمسیری، تابستان، ارتفاعات، کنار دریا و هنگام اسکی بازی ضروری‌تر است. استفاده از عینک آفتابی برای افرادی که تحت جراحی آب مروارید قرار گرفته‌اند یا آب مروارید دارند، کسانی که به تناسب شغل خود در معرض نور فرابنفش قرار دارند مانند جوشکاران، افرادی که در ارتفاعات به کوهنوردی یا اسکی بازی می‌پردازند، افرادی که برخی داروهای

■ **نور خورشید تا چه اندازه‌ای می‌تواند موجب آسیب به چشم انسان‌ها شود و چه مقدار ضروری است که افراد در هنگام آفتاب از عینک‌های آفتابی استفاده کنند؟**

بطور کلی استفاده از عینک آفتابی در تابستان و در موارد نور شدید آفتاب برای همه اشخاص مفید است و انسان‌ها باید از چشم و پوست خود در مقابل امواج فرابنفش محافظت کنند. حدود ۵ درصد انرژی خورشید را امواج فرابنفش تشکیل می‌دهند. این امواج مضرترین قسمت انرژی خورشیدی برای انسان‌ها هستند. امواج فرابنفش نامرئی بوده و توسط چشم انسان دیده نمی‌شوند. عوارضی که این امواج بر چشم انسان‌ها وارد می‌کنند عبارت است از چروکیدگی و پیری پوست در قسمت‌های نازک پلک و حتی در مواردی سرطان پوست، آسیب به قرنیه،