NOOR EYE HOSPITAL

عینـک آفتابـی

Sunglasses

SELECT LANGUAGE

فـارسـی

ENGLISH

العـربيـة

کـوردی

Русский

عینـــک آفتابـــی
ویژگی‌های عینک آفتابی مناسب
محافظت از چشم‌های کودکان در مقابل اشعه UV
مضرات اشعه UV برای چشم‌ها
تمـــاس با مـــا
بیمارستان فوق تخصصی چشم پزشکی نور

بـازگشـت

عینک آفتابی

بررسی‌های علمی نشان داده قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید، بدون محافظت از چشم می‌تواند باعث ایجاد کاتاراکت (آب مروارید) و دژنرسانس ماکولا شده و به چشم‌ها صدمه بزند. به همین دلیل، چشم پزشکان توصیه می‌کنند در زمان مواجهه طولانی مدت با نور خورشید از عینک‌های آفتابی جاذب اشعه ماورای بنفش و کلاه لبه‌دار استفاده شود.

چه زمانی استفاده از عینک آفتابی توصیه می‌شود؟

- در تابستان که میزان تابش اشعه ماورای بنفش **A** و **B (UVA, UVB)** حداقل سه برابر بیشتر از زمستان است.
- هنگام حضور در کنار ساحل یا ایستادن داخل آب
- هنگام شرکت در مسابقه‌های ورزشی زمستانی به خصوص در ارتفاعات
- در زمان استفاده از داروهای ایجاد کننده حساسیت به نور

چه عینکی خریداری کنیم؟

اکثر عینک‌های آفتابی برای محافظت از چشم‌ها در برابر پرتوهای مضر نور خورشید طراحی شده‌اند. برچسب روی عینک هم میزان محافظت در برابر اشعه ماورای بنفش و سایر امواج نورانی طبیعی را مشخص می‌کند. در ادامه به برخی از نکته‌های مهم در انتخاب عینک‌های آفتابی اشاره می‌شود.

ویژگی‌های عینک آفتابی مناسب

ممانعت ۹۹ درصدی از اشعه ماورای بنفش

مواجهه طولانی مدت با اشعه ماورای بنفش خورشید از جمله عوامل ابتلا به برخی بیماری‌های چشمی است. خوب

است بدانید UVB نسبت به UVA خطر بیشتری برای چشم و پوست دارد. عدسی‌های شیشه‌ای و پلاستیکی، امواج UV را جذب می‌کنند اما میزان جذب UV با افزودن مواد شیمیایی خاص به عدسی در حین ساخت آن و یا پوشاندن سطح عدسی با این مواد بعد از ساخت، افزایش می‌یابد. در هنگام خرید، نوعی از عینک آفتابی را که مانع از ورود ۹۹ یا ۱۰۰ درصد امواج ماورای بنفش به چشم می‌شود، انتخاب کنید. برچسب برخی از کارخانه‌ها بیانگر جذب اشعه UV تا ۴۰۰ نانومتر می‌باشد که به معنای جذب ۱۰۰ درصدی اشعه UV است.

فریم (قاب) عینک

قاب عینک باید به‌گونه‌ای طراحی شود که از ورود اشعه نورانی به چشم‌ها جلوگیری کند. ورود اشعه UV از اطراف فریم‌های معمولی، فواید عدسی‌های محافظ را کاهش می‌دهد. عینک‌هایی که دارای فریم‌های بزرگ هستند بهتر می‌توانند از چشمان شما در تمامی زوایا محافظت کنند.

کیفیت عدسی

برای قضاوت در مورد کیفیت عدسی عینک، از پشت آن به یک نمای مستطیل شکل (شبیه کاشی یا سرامیک کف) نگاه کنید. برای این کار عینک را در فاصله مناسب نگه دارید و یکی از چشم‌ها را بپوشانید. سپس عینک را به آرامی از سمتی به سمت دیگر و سپس از بالا به پایین حرکت دهید. اگر خطوط، مستقیم باقی بمانند، عدسی مناسب است. اگر خطوط به خصوص در مرکز عدسی جابه‌جا و کج و معوج شوند، عدسی عینک کیفیت مناسبی ندارد.

ضریب مقاومت عدسی

هیچ عدسی‌ای کاملا ضد ضربه نیست ولی در صورت برخورد اجسامی نظیر سنگ یا توپ، احتمال شکستن عدسی‌های

پلاستیکی کمتر از انواع شیشه‌ای است. به همین دلیل عدسی اکثر عینک‌های آفتابی از جنس پلاستیک می‌باشد و در بسیاری از عینک‌های آفتابی مخصوص ورزش، پلاستیک پلی‌کربنات به‌کار برده می‌شود زیرا استحکام بیشتری دارد ولی این نوع پلاستیک به‌راحتی خراشیده می‌شود. پس اگر قصد خرید عدسی‌هایی از جنس پلی کربنات دارید، انواع دارای پوشش ضدخش را انتخاب کنید.

عدسی‌های پلاریزه

عدسی‌های پلاریزه انعکاس امواج نور خورشید از سطوح صاف مثل سطح زمین یا آب را از بین می‌برند. یادتان باشد پلاریزاسیون در جذب اشعه **UV** هیچ نقشی ندارد اما بسیاری از لنزهای پلاریزه به‌علت ترکیب با ماده محافظت کننده از **UV** خاصیت جذب این اشعه را نیز دارند. برای اطمینان از حداکثر میزان محافظت از اشعه **UV** برچسب آن را بررسی کنید. این عدسی‌ها به خصوص برای رانندگی و ماهیگیری مناسب هستند.

تیرگی عدسی

عدسی‌های معمولی برای استفاده روزمره مناسب هستند اما در صورت مواجهه با نور شدید باید عدسی‌های تیره‌تر را انتخاب کنید. به‌یاد داشته باشید که رنگ و درجه تیرگی عدسی، اطلاعاتی در مورد میزان محافظت از اشعه **UV** به مصرف کنندگان نمی‌دهد. میزان تیرگی عدسی هم باید به‌وسیله چشم پزشک یا اپتومتریست تجویز شود و مقادیر آن معمولا از صفر تا ۴ متغیر است.

عدسی‌های فتوکرومیک

عدسی فتوکرومیک به‌صورت خودکار در نورهای درخشان، تیره‌تر و در نورهای کم، روشن‌تر می‌شود. در بسیاری از

موارد، تیره شدن عدسی در مدتی کمتر از یک دقیقه اتفاق می‌افتد، در حالی‌که روشن شدن مجدد آن حدود ۵ دقیقه طول می‌کشد. اگرچه برخی از عدسی‌های فتوکرومیک از نظر جذب **UV** هم مناسب هستند ولی ممکن است برای انطباق تیرگی آن با شدت‌های مختلف نور، مدت زمان زیادی صرف شود.

عدسی‌های سایه روشن

رنگ این عدسی‌ها از بالا به پایین یا از بالا و پایین به سمت مرکز تغییر می‌کند (سایه‌دار شده‌اند).

عدسی‌های تک سایه‌ای (تیره در بخش فوقانی و روشن در بخش تحتانی) از ورود امواج نورانی آسمان به چشم جلوگیری کرده و در عین حال امکان دید مناسب را از قسمت تحتانی فراهم می‌کنند. عینک‌های دارای این عدسی‌ها برای ورزش شیرجه هم مناسب هستند زیرا دید قسمت جلوی تخته شیرجه را محدود نمی‌کنند. عدسی‌های مزبور برای شرایط برفی و یا در ساحل دریا مناسب نیستند.

عدسی های دو سایه ای (تیره در پایین و بالا و روشن‌تر در قسمت میانی) برای ورزش‌هایی که در آن‌ها نور از سطح برف یا آب منعکس می‌شود (مانند اسکی یا قایقرانی (مناسب هستند. این نوع عینک‌ها برای موارد خاص و در شرایط ویژه به‌کار می‌رود لذا استفاده عمومی از آن‌ها (به‌ویژه در رانندگی) توصیه نمی‌شود.

عدسی‌های آینه‌ای

پوشش آینه‌ای شامل لایه نازکی از روکش‌های فلزی روی سطح عدسی‌های معمولی است. اگرچه این پوشش میزان ورود اشعه مرئی را به چشم کاهش می‌دهد ولی در مقابل اشعه **UV** محافظت کامل ایجاد نمی‌کند.

ممانعت از ورود ۹۰ درصد اشعه مادون قرمز

پرتوهای مادون قرمز بخش دیگری از طیف نامرئی امواج نوری را تشکیل می‌دهند که به اعتقاد اغلب محققان در شرایط عادی خطری برای چشم ندارند ولی به علت اثرهای گرمایی و حرارتی خود، اگر فرد زمانی طولانی در معرض این امواج قرار گیرد می‌توانند به چشم آسیب برسانند. از این رو توصیه می‌شود افرادی مانند خلبانان، کوهنوردان و یا کسانی که در ارتفاع زندگی می‌کنند، به‌دلیل احتمال مواجهه با این امواج، از عینک‌هایی که قادر به جذب امواج مادون قرمز باشند استفاده کنند.

عدسی‌های مسدودکننده نور آبی

عدسی‌هایی که نور آبی را حذف می‌کنند معمولا کهربایی رنگ هستند و محیط اطراف را به رنگ زرد یا نارنجی نشان می‌دهند. این نوع لنزهای رنگی موجب واضح‌تر شدن اشیاء در فاصله‌های دور به‌ویژه در شرایطی مثل برف و یا غبار می‌شوند. به‌همین دلیل استفاده از عینک‌های آفتابی کهربایی در بین اسکی بازها، شکارچی‌ها، قایقرانان و خلبان‌ها رایج است.

برخی افراد استعداد بیشتری برای ابتلا به آسیب‌های چشمی ناشی از اشعه UV دارند

بیماری‌های شبکیه

ابتلا به برخی بیماری‌های چشمی از قبیل دژنرسانس ماکولا و یا دیستروفی شبکیه، خطر بیشتری برای ابتلا به آسیب‌های چشمی ناشی از اشعه **UV** ایجاد می‌کند. برای احتیاط بیشتر به این افراد توصیه می‌شود هنگام حضور در هوای

آزاد از عینک‌های آفتابی استفاده کنند زیرا در این شرایط مکانیسم‌های جبرانی و عملکرد حفاظتی دستگاه بینایی به‌خوبی کار نمی‌کند.

پس از عمل جراحی آب مروارید

در عمل جراحی کاتاراکت (آب مروارید) عدسی چشم با یک عدسی داخل چشمی مصنوعی جایگزین می‌شود. در گذشته این عمل باعث افزایش میزان آسیب‌پذیری چشم در برابر اشعه **UV** می‌شد. در حال حاضر اما با پیشرفت فناوری، میزان جذب اشعه در عدسی‌های داخل چشمی افزایش یافته است ولی این نکته نباید سبب شود تصور کنیم دیگر نیازی به استفاده از عینک آفتابی و کلاه لبه‌دار نداریم. به‌سخن دیگر اگر فرد مدت زمان زیادی را در آفتاب باشد باید همچنان از این وسایل استفاده کند.

داروهای ایجاد کننده حساسیت نسبت به نور

داروهایی که موجب افزایش حساسیت پوست به نور خورشید می‌شود، چشم‌ها را نیز نسبت به نور حساس‌تر می‌سازد. در صورت مصرف هر یک از داروهای زیر با چشم پزشک خود مشورت کنید:

- پسورالن
- تتراسایکلین
- داکسی سایکلین
- آلوپورینول
- فنوتیازین

هنگام مصرف این داروها استفاده از عینک‌های آفتابی و کلاه، در صورت حضور طولانی مدت در هوای آزاد، ضرورت دارد. همچنین در صورتی که فرد به‌تازگی تحت درمان فتودینامیک برای دژنرسانس ماکولای وابسته به سن قرار گرفته است،

حفاظت از چشم‌ها در برابر نور خورشید توصیه می‌شود.

استفاده کنندگان از لنزهای تماسی

همه لنزهای تماسی ممکن است قادر به حفاظت چشم‌ها در برابر اشعه **UV** نباشند ولی لنزهای تماسی با قابلیت محافظت از اشعه **UV** نیز در دسترس هستند. اگر لنز تماسی شما اشعه **UV** را جذب نمی‌کند باید برای محافظت چشم‌ها از عینک آفتابی استفاده کنید.

در چه مواردی عینک آفتابی موثر نیست؟

به این نکته هم باید توجه داشت که عینک‌های آفتابی نمی‌توانند چشم‌ها را در مقابل نورهای بسیار شدید برخی منابع تولیدکننده نور محافظت کنند. جوشکاری، نورهای شدید برنزه کننده، شرایط شدید برفی و یا نگاه مستقیم به نور آفتاب (مثلا در حین خورشیدگرفتگی) می‌تواند به شدت به چشم‌ها آسیب برساند. نگاه مستقیم به هر یک از این منابع نورانی بدون محافظ مناسب، می‌تواند سبب ابتلای قرنیه به فتوکرانیت و یا حتی آسیب به شبکیه و از دست رفتن دائمی دید مرکزی شود. استفاده از عینک‌های آفتابی مناسب در فعالیت‌های روزمره خارج از منزل نیز کلید محافظت از چشم‌ها در برابر صدمه‌های وابسته به نور خورشید است.

در یک کلام بهترین عینک های آفتابی آن‌هایی هستند که ۱۰۰ درصد اشعه **UV** را جذب کرده، بهترین کیفیت اپتیکی و کم‌ترین احتمال شکسته شدن را داشته باشند.

محافظت از چشم‌های کودکان در مقابل اشعه UV

عـوارض اشـعه **UV** روی چشـم نـوزادان و کودکان بیشـتر اسـت. علـت ایـن موضـوع شـفاف‌تر بودن عدسـی چشـم در ایـن گروه می‌باشد.

پـس هنگامـی که کـودک خـود را به فضـای آزاد می‌بریـد لطفا به نکته‌هـای زیر توجـه کنید:

- به کودک آموزش دهید هرگز به‌طور مستقیم به خورشید نگاه نکند.
- بـرای متقاعد سـاختن کـودک در مـورد اسـتفاده از عینک به او اجازه دهید مدل عینک را با سلیقه خودش انتخاب کند.
- اگـر کـودک شـما عینـک آفتابـی را تحمـل نمی‌کنـد، بـرای محافظت از اشعه **UV** باید از یک کلاه لبه‌دار مناسب استفاده کند.
- اسـتفاده از عینک‌هـای آفتابـی و کلاه را حتـی در روزهـای ابـری به کودک یـادآوری کنیـد زیرا بخـش عمده‌ای از اشـعه نور خورشـید در ایـن روزها از بیـن ابرها عبـور می‌کند.
- بیـن سـاعت ۱۰ صبـح تـا ۴ عصـر کـودک را دور از نـور خورشید نگهدارید.
- کـودکان کمتـر از ۶ مـاه بایـد از مواجهـه بـا نـور مسـتقیم خورشـید دور باشـند، در صورتی که این کودکان را بـه هوای آزاد می‌بریـد از سـایه‌بان یـا چتر اسـتفاده کنید.
- بـا توجـه بـه این‌کـه کـودکان همـواره والدیـن خـود را الگـو قـرار می‌دهنـد، حتمـا هنـگام بیـرون رفتـن از منـزل از عینـک آفتابـی و کلاه اسـتفاده کنیـد.

مضرات اشعه UV برای چشم‌ها

بیماری‌های زیر به‌طور شایع با نور خورشید و اشعه مرتبط هستند :

دژنرسانس ماکولا: مطالعات متعدد نشان داده که مواجهه مکرر با اشعه **UV** می‌تواند منجر به پیشرفت دژنرسانس ماکولا شود. این بیماری که یک اختلال چشمی است می‌تواند به بخش مرکزی شبکیه (ماکولا) آسیب برساند و علت اصلی از دست دادن برگشت ناپذیر بینایی در افراد بالای ۵۰ سال است.

آب مروارید (کاتاراکت): مواجهه با اشعه **UV** طی سال‌های طولانی می‌تواند به آب مروارید منجر شود.

سوختگی: مواجهه بیش از حد با اشعه **UV** مثل سپری کردن یک روز کامل در ساحل، بدون محافظت مناسب از چشم‌ها می‌تواند باعث سوختگی موقتی و سطحی اما دردناک چشم (قرنیه) شود که شبیه آفتاب سوختگی پوست می‌باشد. منابع نور مصنوعی از قبیل جوشکاری و انعکاس نور خورشید از سطح برف و آب هم بسیار خطرناک هستند. نور خیره کننده خورشید نیز می‌تواند باعث ایجاد سوختگی در شبکیه (بخش خلفی چشم) شود.

ناخنک چشم (پتریژیوم): رشد غیر طبیعی ضایعه گوشتی در گوشه داخلی چشم «ناخنک» نام دارد که البته سرطانی نیست. اگر پتریژیوم روی قرنیه کشیده شود، دید فرد را هم تا حدی محدود می‌کند و گاهی باید با جراحی برداشته شود. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه می‌تواند منجر به ایجاد ناخنک در چشم شود.

سرطان: مواجهه مکرر با اشعه **UV** می‌تواند منجر به سرطان پلک و پوست اطراف چشم هم بشود.

تمـاس بـا مـا

بیمارستان فوق تخصصی چشم پزشکی نور

تهران، خیابان ولیعصر(عج)، بالاتر از ظفر
ابتدای بلوار اسفندیار، شماره۹۶
۰۲۱ - ۸۲۴۰۰
Instagram: noor.eyehospital
www.noorvision.com
hospital.noorvision.com

بیمارستان فوق تخصصی چشم پزشکی نور البرز

کرج، جهانشهر، میدان هلال احمر
۰۲۶ - ۱۸۱۰ - ۳۵۸۰۰
Instagram: noor.alborz.eyehospital
alborz.noorvision.com

کلینیک فوق تخصصی چشم پزشکی نور مطهری

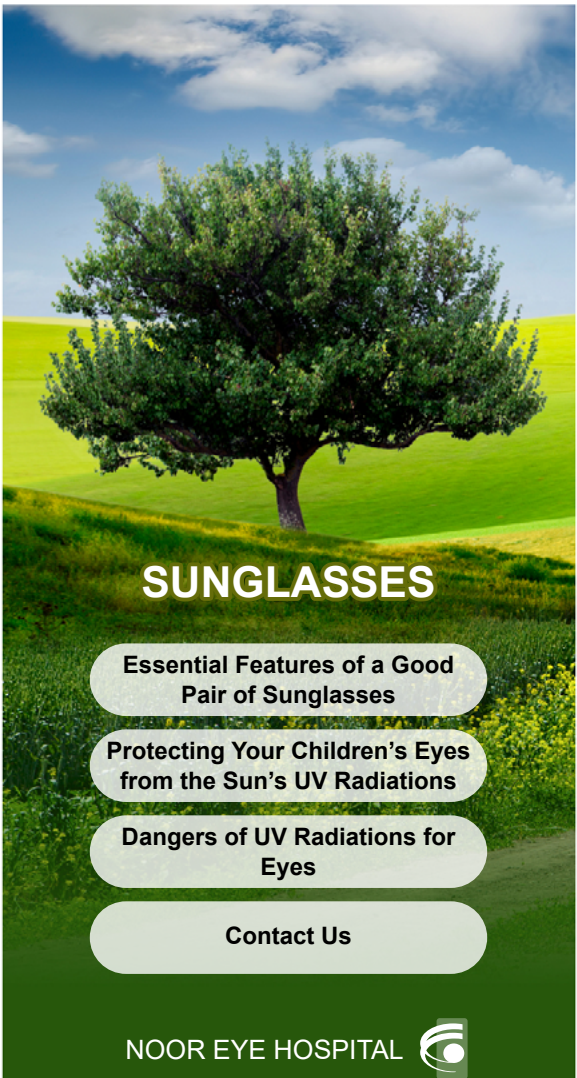
خیابان مطهری، بعد از چهار راه سهروردی
خیابان شهید یوسفیان، شماره ۱۲۱
۰۲۱ - ۴۲۳۱۳
Instagram: noor.motahari.eyeclinic
motahari.noorvision.com

کلینیک فوق تخصصی چشم پزشکی نور ری

شهرری، خیابان فدائیان اسلام جنوب
بین سه راه پل سیمان و بلوار شهید کریمی، پلاک ۴۲۵
۰۲۱ - ۳۴۲۱۹
Instagram: noor.rey.eyeclinic
rey.noorvision.com

پلی کلینیک نور ایرانیان

عمان، مسقط، مدینه سلطان قابوس، خیابان ۱۹۴۷، ساختمان ۲۵۳۸
+ ۹۶۸ ۹۴۶۹۲۹۲۹ - ۲۲۶۴۸۸۰۰
Instagram: noor.iranian.polyclinic
www.noorvision.om


SUNGLASSES
Essential Features of a Good Pair of Sunglasses
Protecting Your Children's Eyes from the Sun's UV Radiations
Dangers of UV Radiations for Eyes
Contact Us
NOOR EYE HOSPITAL

Back

Sunglasses

Scientific studies have shown that prolonged exposure to the sun's UV radiations without proper protection can damage the eyes and increase the risk of eye disease, including cataracts and macular degeneration. Based on these studies, ophthalmologists recommend that you wear 99 percent and above UV-absorbent sunglasses and a wide-brimmed hat whenever you're in the sun for long periods.

When Should I Wear Sunglasses?

- At all times during the summer, since the level of UV radiation (UVA and UVB rays) is at least three times higher than in winter.
- At the beach or in the water
- When participating in winter sports, especially at high altitudes
- When taking medications that can cause photosensitivity

Choose the Best Sunglasses to Protect Your Eyes

Most sunglasses are designed to protect our eyes from the sun's harmful rays. But not all sunglasses protect our eyes from UVA (Ultraviolet A) and UVB (Ultraviolet B) rays. The labels on sunglasses specify the percentage of their lenses' protection from ultraviolet rays and other kinds of natural radiation. Below are some important points in choosing the best sunglasses.

Essential Features of a Good Pair of Sunglasses

Blocks 99% of Ultraviolet Rays

Long-term exposure to ultraviolet (UV) radiation

in sunlight is linked to eye disease. Although both UVA and UVB can cause severe damage to human eyes and skin, UVB is more harmful. Both plastic and glass lenses absorb some UV light, but UV absorption can be improved by adding chemicals to the lens material during manufacturing or by applying special lens coatings. Shop for sunglasses that block 99 or 100% of all UV light. Some manufacturers' labels say "UV absorption up to 400nm." This is the same thing as 100% UV absorption.

Frame Type

Sunglass frames should be designed so that they prevent light from shining around the frames and into your eyes. Enough UV rays enter around ordinary eyeglass frames can reduce the benefits of protective lenses. Large-framed wraparound sunglasses can protect your eyes from all angles.

Quality of Lenses

To judge the quality of sunglass lenses, look at something with a rectangular pattern, such as floor tile. Hold the glasses at a comfortable distance and cover one eye. Move the glasses slowly from side to side, then up and down. If the lines stay straight, the lenses are fine. If the lines wiggle, especially in the center of the lens, try another pair.

Impact Resistant

No lens is truly unbreakable, but plastic lenses are less likely than glass lenses to shatter when hit by a ball or stone. Most sunglass lenses are plastic. Polycarbonate plastic sunglasses, used in many sports, are especially tough, but they scratch easily. If you buy polycarbonate lenses, look for ones with scratch-resistant coatings.

Polarized

Polarized lenses cut reflected glare – sunlight that bounces off smooth surfaces like pavement or water. Polarization has nothing to do with UV light absorption, but many polarized lenses are now combined with a UV-blocking substance. Check the label to make sure the lenses provide maximum UV protection. Polarized lenses can be particularly useful for driving and fishing.

Lens Darkness

A medium lens is good for day-to-day wear, but if you use the glasses for very bright conditions, choose a darker lens. The color and the degree of darkness do not tell you anything about the lenses' ability to block UV light. The degrees of your lens darkness, whose values vary from 0-4, should be determined by an ophthalmologist or an optometrist.

Photochromic

A photochromic glasses lens automatically darkens in bright light and becomes lighter in low light. Most of the darkening takes place in about half a minute, while the lightening takes about five minutes. Although photochromic lenses may be good UV-absorbent sunglasses, it takes time for them to adjust to different light conditions.

Gradient Lenses

Gradient lenses are permanently shaded from top to bottom or from top and bottom toward the middle.

Single gradient lenses (dark on top and lighter on the bottom) can cut glare from the sky but allow you to see clearly below. They are useful for driving because they don't dim your view of the dashboard. They're not as good, however, at reducing glare in snowy surroundings or at the beach.

Double-gradient lenses (dark on top and bottom and lighter in the middle) may be better for sports where light reflects up off the water or snow, such as sailing or skiing.
Double-gradient lenses are not recommended for driving because they make the dashboard appear dim.

Mirror Coated

Mirror finishes are thin layers of various metallic coatings on an ordinary lens. Although they do reduce the amount of visible light entering your eyes, do not assume they will fully protect you against UV radiation.

Blocks 90 Percent of Infrared Rays

Infrared waves are part of the electromagnetic spectrum. They are invisible and produce heat. According to most studies, in normal conditions, infrared rays cannot damage the eyes, but due to their thermal effects, long-term exposure to these waves can be harmful to the eyes. Since people such as pilots, mountain climbers, or those living at altitude, are exposed to infrared waves of the sun, they should wear sunglasses that block 90 percent of these rays.

Blue-Blocking

Lenses that block all blue light are usually amber-colored and make your surroundings look yellow or orange. The tint supposedly makes distant objects appear more distinct, especially in snow or haze. For this reason, amber sunglasses are popular among skiers, hunters, boaters, and pilots.

Those at High Risk of UV-Related Eye Damage

People with Retinal Diseases

Some people are at greater risk for UV-related eye damage. People with certain eye diseases, such as macular degeneration or retinal dystrophies, need to protect their eyes whenever they go outside, no matter how briefly.

Cataract Surgery Patients

During cataract surgery, the natural lens of the eye is usually replaced by an intraocular lens (IOL), leaving the eye more vulnerable to UV light. Older intraocular lenses absorb much less UV light than ordinary glass or plastic eyeglass lenses. Manufacturers of IOLs now make many of their products UV absorbent. Of course, it should not be assumed that if you have had cataract surgery and your IOL is the newer UV-absorbent type, you no longer need to wear UV-blocking sunglasses and a brimmed hat after surgery. However, even if you have a new IOL, wearing sunglasses and a hat gives an extra measure of protection.

Photosensitizing Medications

Photosensitizing medications, which make your skin more sensitive to light, can make your eyes more sensitive to light as well. You should discuss precautions with your ophthalmologist if you are taking any of the following medications:

- Psoralens
- Tetracycline
- Doxycycline
- Allopurinol
- Phenothiazine

Wear UV-absorbent sunglasses and a hat whenever you go outside for as long as you take the medication.

Contact Lens Wearers

Contact lenses by themselves will not protect your eyes from UV light. Many types of contact lenses are available with UV protection. If you do not have contact lenses that absorb UV light, you still need to protect your eyes with sunglasses.

In Which Situations Cannot Sunglasses Protect Your Eyes?

Ordinary sunglasses, even the best, cannot protect your eyes from certain intense light sources. Arc welding, tanning lights, snowfields, or gazing directly at the sun (especially during a solar eclipse) can damage your eyes. Looking at any of these light sources without adequate protection can cause photokeratitis (a painful corneal burn), retinal damage, or even a permanent loss of central vision.

Standard sunglasses have a leading role in protecting the eyes from the sun's UV radiation outdoors.
The best sunglasses offer 100% UV absorption, the best optical quality, and are the least likely to break.

Protecting Your Children's Eyes from the Sun's UV Radiations

Since the crystalline lens in infants' and children's eyes has less capability to filter UV than in adult eyes, they are at a greater risk for UV-related eye damage. To help reduce UV radiation damage to your child's eyes, consider the following tips:

- Teach your children to never look directly into or stare at the sun.
- To encourage your children to wear sunglasses, let them choose their frames.
- If your children refuse to wear sunglasses, they should wear a proper wide-brimmed hat to protect their eyes from the sun's UV rays.
- Consider having your children wear sunglasses and a hat every day. Because the sun's UV rays damage can occur even on cloudy days — rays can pass through thin clouds and haze.
- Keep children out of direct sunlight between 10 a.m. and 4 p.m.
- Keep children younger than six months out of direct sunlight. Use a canopy or umbrella as a sun-shield when outdoors.
- Since children are always modeling their parents, be sure to wear sunglasses and a hat outdoors.

Dangers of UV Radiations for Eyes

The eye diseases caused by the sun's UV radiations are as follows:

Macular degeneration: Several studies have shown that long-term exposure to the sun's UV rays can cause macular degeneration. Macular degeneration is the leading cause of irreversible vision loss and legal blindness in individuals over the age of 50 years and can damage the central part of the retina (the macula).

Cataracts: Over time, overexposure to the sun's UV radiations can contribute to the development of cataracts.

Photokeratitis: Corneal sunburn or photokeratitis is a painful, temporary eye condition caused by unprotected exposure to ultraviolet (UV) rays, most commonly from the sun.

For example, it can develop after spending a whole day at the beach without wearing sunglasses or a wide-brimmed hat. Photokeratitis can be compared to a sunburn, except that it affects the corneas of your eyes instead of your skin. Artificial light sources such as welding torches or direct sunlight reflections off water or snow can damage the eyes seriously. UV radiations of the sun can also burn the retina.

Pterygium: A pterygium is a non-cancerous, wedge-shaped growth of abnormal tissue that forms on the eye. If the pterygium extends over the cornea, it can disturb vision. Sometimes the only effective treatment for pterygium is surgery. Prolonged UV light exposure is the major risk factor for developing a pterygium.

Cancer: Unprotected exposure to UVA and UVB radiations can lead to cancer of the eyelid or the skin around the eyes.

Contact Us

Noor Eye Hospital

No. 96, Esfandiar Blvd., Valiasr Ave.,
Tehran, Iran.
+982182400
Instagram: noor.eyehospital
www.noorvision.com
hospital.noorvision.com

Alborz Noor Eye Hospital

Red Crescent (Helal e-Ahmar) Square,
Jahanshahr, Karaj, Iran
+982635800-1810
Instagram: noor.alborz.eyehospital
alborz.noorvision.com

Motahhari Noor Eye Hospital

No.121, Shahid Yousefian St., after
Sohrevardi Crossroads, Motahhari St.,
Tehran, Iran
+982142313
Instagram: noor.motahari.eyeclinic
motahari.noorvision.com

Rey Noor Eye Hospital

No. 425, between Siman Bridge and Sha
hid Karimi Blvd., South Fada'iyan e-
Islam St., Shahr e-Rey, Tehran, Iran
+982134219
Instagram: noor.rey.eyeclinic
rey.noorvision.com

Noor Iranian Polyclinic

Oman, Muscat, Madinat Al Sultan Qaboos P.O.Box: 63
+968 22648800, +968 94692929
Instagram: noor.iranian.polyclinic
www.noorvision.om

النظارات الشمسية
خصائص النظارة الشمسية المناسبة
حماية أعين الأطفال من التعرض للأشعة فوق البنفسجية (UV)
أضرار الأشعة فوق البنفسجية (UV) على العين
طـرق الاتصــال
مستشفى نور التخصصي لطب العيون

العــودة

النظارات الشمسية

توصلت التحقيقات العلمية إلى أن التعرض الطويل الأمد لأشعة الشمس دون حماية ملائمة للعين، يمكن أن يؤدي إلى إيجاد الكتاراكت (الساد) واعتلال الشبكية بالإضافة إلى غيرها من الأضرار على صحة العين. لذلك ينصح أطباء وأخصائي العيون من الاستفادة من النظارات الشمسية الواقية من الأشعة فوق البنفسجية والقبعات ذات الحافة العريضة أثناء التعرض لأشعة الشمس لمدة زمنية طويلة.

متى يتوجب علينا الاستفادة من النظارات الشمسية؟

- في فصل الصيف حيث تتضاعف في هذا الفصل كمية الأشعة فوق البنفسجية A و B (UVA ، UVB) لثلاثة أضعاف على الأقل بالمقارنة مع كمية الإشعاع في فصل الشتاء.
- عند الجلوس على أطراف الشاطئ أو داخل الماء.
- أثناء المشاركة في المسابقات الرياضية الشتائية خاصةً في المرتفعات.
- في حال تناول الأدوية المسببة للحساسية المفرطة تجاه أشعة الشمس.

ما خصائص النظارات الشمسية التي يتوجب علينا اقتناؤها؟

تم تصميم وصناعة عدسات النظارات الشمسية بهدف حماية ووقاية العين من التعرض لأشعة الشمس الضارة. يشير اللاصق على عدسة النظارة الشمسية إلى معدل الحماية من الأشعة فوق البنفسجية بالإضافة إلى مختلف أنواع الأمواج الضوئية الطبيعية. سوف نقدم لكم فيمايلي عدد من النصائح والتوصيات المهمة والتي قد تساعدكم في اختيار النظارة الشمسية المناسبة والملائمة لاحتياجاتكم.

خصائص النظارة الشمسية المناسبة

حجب 99 بالمئة من الأشعة فوق البنفسجية

ترتبط بعض الأمراض والاختلالات العينية والبصرية ارتباطاً

وثيقاً مع معدل التعرض الطويل الأمد للأشعة فوق البنفسجية. من الضروري الأخذ بعين الاعتبار بأن نسبة الضرر الواردة على العين والبشرة والناتجة عن التعرض لأشعة UVB، أعلى بالمقارنة مع أشعة UVA. تعمل العدسات البلورية والبلاستيكية على امتصاص وحجب الأمواج فوق البنفسجية (UV)، إلا أن معدل حجب هذه العدسات للأشعة فوق البنفسجية يزداد بشكل ملحوظ بعد إضافة مجموعة من المواد الكيميائية الخاصة على العدسة أثناء الصناعة أو من خلال طلي هذه العدسات بالمواد الكيميائية بعد صقلها. عند شراء النظارات الشمسية اعمل على التأكد من اختيار النظارات ذات العدسات الحاجبة لـ 99 أو 100 بالمئة من الأشعة فوق البنفسجية (UV). تضع بعض الشركات لاصقة على النظارة الشمسية تشير إلى حجب أشعة UV حتى طول الموج 400 نانومتر، أي وبعبارة أخرى القدرة على امتصاص وحجب الأشعة فوق البنفسجية بشكل كامل وبمعدل 100 بالمئة.

إطار النظارة

من الضروري تصميم إطار النظارة بحيث يمنع وصول الأشعة الضوئية إلى العين. يعمل دخول الأشعة فوق البنفسجية (UV) من أطراف إطار النظارة على تخفيض فوائد العدسات الواقية. توفر النظارات الشمسية ذات الإطارات الكبيرة حماية أكبر من خلال تغطيتها العينين في مختلف الزوايا.

جودة العدسات

للتأكد من جودة عدسة النظارات الواقية، انظر من خلف العدسة لجسم مستطيلي الشكل (بلاط محل البيع على سبيل المثال). احفظ النظارة على بُعد مناسب من العين وقم بتغطية إحدى العينين. ثم حرك النظارة بهدوء من اليمين إلى اليسار ومن الأعلى إلى الأسفل. تتمتع عدسة النظارة بالجودة المناسبة في حال رؤيتك لخطوط المستطيل مستقيمة ولكن وفي حال اعوجاج، انحراف أو تغيير شكل الخطوط خاصةً في مركز العدسة، اعمل على اختيار عدسة أخرى بسبب عدم جودة العدسة المختارة.

مقاومة العدسات

لا توجد عدسة مقاومة للضربات أو الصدمات بالكامل، إلا أن احتمال تعرض العدسات البلورية للكسر في حال الإصابة بكرة أو صخرة، أعلى بالمقارنة مع العدسات المصنعة من مادة البلاستيك. لذلك يتم صناعة أكثرية عدسات النظارات الشمسية من مادة البلاستيك المقاوم. تستخدم مادة البولي كربونات في صناعة أنواع متعددة من عدسات النظارات الشمسية المخصصة للرياضة، لتمتع ألياف البولي كربونات بمقاومة أكبر ضد الكسر إلا أنها معرضة للخدش بسهولة. بناءً على ذلك وفي حال الرغبة بشراء عدسات مصنعة من مادة البولي كربونات، اعمل على اختيار العدسات ذات الطلاء المضاد للخدش.

العدسات المستقطبة

تعمل العدسات المستقطبة على تشتيت انعكاسات الأشعة الشمسية على الأسطح الملساء كالأرض أو الماء على سبيل المثال. من الضروري هنا الإشارة إلى أن ظاهرة الاستقطاب لا تؤثر على جذب الأشعة الشمسية (UV) على الإطلاق، إلا أن العديد من العدسات المستقطبة تتميز بقدرتها على جذب أشعة (UV) بعد تركيبها بمواد كيميائية خاصة حاجبة للأشعة فوق البنفسجية. للتأكد من معدل وقاية العدسات بالنسبة للأشعة فوق البنفسجية، اعمل على قراءة وفحص اللاصق على العدسة. تعد العدسات المستقطبة ملائمة جداً لفعاليات القيادة والصيد.

عتامة العدسة

العدسات العادية ملائمة لممارسة النشاطات والفعاليات اليومية الاعتيادية، ولكن يجب علينا اختيار العدسات ذات العتامة العالية في حال التعرض للأضواء الشديدة. من الضروري هنا الإشارة إلى أن المعلومات الخاصة بلون ودرجة عتامة العدسة، لا تقدم أي فائدة حول معدل وقاية العدسة من الأشعة فوق البنفسجية (UV). كما يجب تعيين ميزان وشدة عتامة العدسة من قبل أخصائي العينية أو أخصائي البصرية وتختلف مقاديرها من الصفر إلى الـ 4 درجات.

عدسات الفوتوكروميك (العدسات المتحولة)

تتغير درجة عتامة عدسات الفوتوكروميك أو العدسات المتحولة تلقائياً بحسب التغييرات الطارئة على شدة النور أي وبعبارة أخرى، تزداد شدة عتامة العدسة عند التواجد في الأماكن ذات الإضاءة الشديدة وتتحول إلى الشفافة عند انخفاض الشدة الضوئية. في أكثرية الحالات تزداد شدة عتامة العدسة خلال مدة زمنية قصيرة لا تتجاوز الدقيقة الواحدة في حين تحتاج لخمسة دقائق على الأقل لتتحول إلى الشفافية. مع أن بعض العدسات المتحولة مناسبة جداً من ناحية جذب الأشعة فوق البنفسجية (UV) إلا أن التكيف مع شدة الضوء المختلفة تحتاج لمدة زمنية طويلة.

عدسات الظل المشرق (برايت شادو)

يتغير لون هذا النوع من العدسات من الأعلى إلى الأسفل أو من الأسفل والأعلى باتجاه مركز العدسة.

العدسات أحادية الظل (عاتمة في القسم العلوي وشفافة في القسم السفلي) تمنع دخول الأمواج الضوئية القادمة من الأعلى إلى العين وتقدم في نفس الوقت معدل رؤية ملائمة من القسم السفلي. تناسب هذه النظارات رياضي الغوص لأنها توفر معدل عالي للرؤية في القسم السفلي ولا تسبب محدودية الرؤية على لوح السباحة. لا يناسب هذا النوع من النظارات الرياضات الثلجية أو المائية.
العدسات ثنائية الظل (عاتمة في الأعلى والأسفل وشفافة في الجزء الأوسط) مناسبة للرياضات والأنشطة الثلجية أو المائية (التزحلق على الثلج أو تجذيف القوراب) حيث تنعكس فيها الأشعة الضوئية على سطح الماء أو الثلج. لا يحبذ الاستفادة من هذا النوع من النظارات عند ممارسة القيادة، لما تسببه من عدم وضوح في رؤية لوحة القيادة. تستخدم هذه النظارات في حالات وشروط خاصة ولا يوصى بالاستفادة منها لكافة الإشخاص.

عدسات المرآة

يتضمن طلاء المرآة طبقة رقيقة من أغطية معدنية تغطي سطح العدسات العادية بشكل كامل. مع أن طلاء المرآة يقلل من معدل الأشعة المرئية الواردة إلى العين إلا أنه لا يوفر حماية كاملة من الأشعة فوق البنفسجية (UV).

الوقاية من دخول 90 بالمئة من الأشعة تحت الحمراء

الأشعة تحت الحمراء عبارة عن مجموعة موجية من أجزاء الطيف غير المرئي للأشعة الضوئية والتي يعتقد أكثر المحققين بأنها لا تشكل أي خطورة على عين الإنسان في الحالات العادية، إلا أن آثارها الحرارية قد تعرض عين الإنسان للخطر في حال التعرض لها لمدة زمنية طويلة. على هذا الأساس يوصى بعض الأشخاص أصحاب المشاغل الخاصة كالطيارين، متسلقي الجبال أو قاطني المرتفعات، لاحتمال تعرض أعين هؤلاء للأخطار الناتجة عن الأشعة تحت الحمراء، باقتناء نظارات شمسية ذات عدسات قادرة على امتصاص هذه الأمواج ووقاية أعينهم.

العدسات الحاجبة للضوء الأزرق

ما تزال الآثار المضرة للضوء الأزرق بالنسبة للعين محل اختلاف المحققين والباحثين إلى الآن. تتميز العدسات القادرة على حجب وامتصاص اللون الأزرق في العادة بلونها الأصفر الكهربائي وتغير لون الأجسام المحيطة بها إلى اللون البرتقالي أو الأصفر. لهذه العدسات القدرة على توضيح رؤية الأشياء والأجسام البعيدة من العين خاصةً أثناء العواصف الثلجية أو الرملية ولذلك يكثر استخدام هذا النوع من العدسات بين ممارسي رياضات التزحلق على الثلج، الصيادين، رياضي قيادة القوارب والطيارين.

يتعرض بعض الأشخاص للإصابة بالآثار والأضرار العينية المرتبطة بالأشعة فوق البنفسجية (UV) بمعدل أكبر من غيرهم

اختلالات الشبكية

توفر الإصابة ببعض اختلالات الشبكية مثل اعتلال الضمور (التنكس) البقعي أو ضمور الشبكية أرضية مناسبة لزيادة خطر الابتلاء بأعراض وآثار التعرض للأشعة فوق البنفسجية (UV). لمزيد من الوقاية يوصى هؤلاء الأشخاص بالاستفادة من النظارة الشمسية أثناء التواجد في الأماكن المفتوحة لما تعانيه آليات الحماية والوقاية الوظيفية من مشكلات في وقاية الجهاز البصري من التعرض للضرر.

بعد جراحة الكتاراكت أو الساد

تتضمن عملية الكتاراكت أو الساد الجراحية استبدال عدسة العين الطبيعية بعدسة أخرى اصطناعية. قديماً كان معدل امتصاص وجذب الأشعة فوق البنفسجية من قبل العدسات المزروعة داخل العين أقل بالمقارنة مع النظارات الطبية. حالياً وبعد التطور العلمي الذي شهده مجال العدسات، تحسنت قدرة امتصاص العدسات داخل العين لهذا النوع من الأشعة بشكل ملحوظ. في حال عدم استخدام العدسات الجديدة ذات الامتصاص العالي للأشعة في عملية جراحة الكتاراكت، من الضروري الاعتماد على النظارات الشمسية والقبعات ذات الحافة العريضة لحماية ووقاية العين من الآثار الضارة للأشعة. بالطبع لاستخدام النظارات الشمسية والقبعات ذات الحافة العريضة بعد عملية الكتاراكت حتى في حال الاستفادة من العدسات الجديدة، أهمية خاصة في زيادة حماية العين.

الأدوية المؤدية للحساسية المفرطة تجاه الضوء

تعمل الأدوية المؤدية إلى زيادة حساسية الجلد والبشرة تجاه الضوء على زيادة حساسية العين بالنسبة للأشعة الضوئية أيضاً. اعمل على استشارة أخصائي العينية في حال الاستفادة من الأدوية التالية:

- بسورالن (من الأدوية المستخدمة في علاج الصدف)

- التتراسايكلين
- داكسي سايكلين
- آلوبورينول
- فنوثيازين

عند الاستفادة من إحدى هذه الأدوية من الضروري العمل على ارتداء النظارة الشمسية والقبعة أثناء التواجد الطويل في الأماكن المفتوحة. كما ينصح بوقاية وحماية العين من أشعة الشمس في حال الخضوع للعلاج الضوئي الديناميكي (بسبب الإصابة بالضمور أو التنكس البقعي).

مستخدمي العدسات اللاصقة

قد لا تمتلك العدسات اللاصقة القدرة على وقاية العين من آثار الأشعة فوق البنفسجية (UV) الضارة. بالطبع توجد في الأسواق العديد من أنواع العدسات اللاصقة ذات خصائص مميزة وقادرة على وقاية العين من التعرض لآثار هذه الأشعة.

في أي الحالات لا توفر فيها النظارة الشمسية الحماية المناسبة؟

لا يمكن للنظارات الشمسية توفير الحماية الملائمة للعين في حال التعرض للأشعة الضوئية عالية القدرة لبعض المنابع الضوئية. يمكن للأشعة الضوئية الناتجة عن عملية اللحام، الأشعة الضوئية الشديدة الخاصة بالسُمرة، حالات الثلج الشديد أو النظر المباشر للشمس (أثناء ظاهرة الكسوف على سبيل المثال)، أن تسبب أضرار بالغة على العين. قد يؤدي النظر المباشر لأي منبع ضوئي دون أي وقاية إلى إصابة القرنية بالعمى الثلجي أو حتى إصابة الشبكية وفقدان الرؤية المركزية بشكل دائم. تعد الاستفادة الدائمة للنظارات الشمسية أثناء الأنشطة والفعاليات اليومية الاعتيادية خارج المنزل، أساس وقاية وحماية العينين من التعرض لآثار الأشعة الشمسية المخربة.

بإيجاز وخلاصة الكلام، أفضل النظارات الشمسية تلك التي توفر حماية 100 بالمئة تجاه الأشعة فوق البنفسجية (UV) بالإضافة إلى تأمينها جودة بصرية عالية ومقاومة للكسر.

حماية أعين الأطفال من التعرض للأشعة فوق البنفسجية (UV)

أخطار وأضرار الأشعة فوق البنفسجية (UV) أشد تأثيراً على عيني حديثي الولادة والأطفال. ويعود السبب في ذلك إلى شفافية عدسة العين الخاصة بهم بالمقارنة مع البالغين.

بناءً على ذلك، أعط النقاط التالية الأهمية اللازمة عند تجول أطفالكم في الأماكن المفتوحة:

- علم طفلك تجنب النظر المباشر للشمس تحت أي ظرف كان.
- لحث الطفل على الاستفادة من النظارة الشمسية، اسمح له باختيار النوع واللون الذي يرغب فيه.
- في حال عدم مراعاة أطفالكم للاستفادة من النظارات الشمسية أو عدم تحمل وضعها لفترات طويلة، استخدم القبعة ذات الحافة العريضة لوقايتهم من الآثار الضارة للأشعة فوق البنفسجية (UV).
- علم أطفالك على الاستفادة من النظارة الشمسية والقبعة حتى في الطقس الغائم، بسبب دخول معدل كبير من الأشعة فوق البنفسجية ووصولها إلى الأرض من بين الغيوم.
- احفظ طفلك بعيداً عن التعرض لأشعة الشمس من بين الساعة العاشرة صباحاً وحتى الساعة الرابعة عصراً.
- لا يجب تعريض الأطفال ذوي الأعمار الأدنى من ستة أشهر لأشعة الشمس المباشرة. في حال تواجدكم داخل الأماكن المفتوحة حاول تغطية الطفل بمظلة أو ضعه في الظل.
- حيث أن الأطفال يقتدون بوالديهم، اعمل على الاستفادة من النظارة الشمسية والقبعة أثناء تواجدكم خارج المنزل.

العودة

أضرار الأشعة فوق البنفسجية (UV) على العين

ترتبط الأمراض والاختلالات التالية بصورة مباشرة مع التعرض لأشعة الشمس والأشعة فوق البنفسجية (UV):

التنكس أو الضمور البقعي: أشارت العديد من الأبحاث إلى قدرة أشعة الشمس في حال التعرض لها بصورة مكررة، على زيادة معدل تفاقم التنكس أو الضمور البقعي. قد يؤدي هذا الاختلال والذي يعد من الاختلالات البصرية، إلى إيصال الضرر لقسم الشبكية المركزي (الماكولا) ويعد السبب الرئيسي لفقدان البصر غير القابل للاسترجاع في الفئة العمرية الأكبر من 50 عاماً.

الكتاراكت أو الساد: يؤدي التعرض طويل الأمد للأشعة فوق البنفسجية (UV) إلى الإصابة بالكتاراكت أو الساد.

الحروق: قد يسبب التعرض الشديد للأشعة فوق البنفسجية (UV) كقضاء يوم كامل على الشاطئ على سبيل المثال، دون الاستفادة من وقاية مناسبة للعينين، إلى الإصابة بحروق عينية (القرنية) مؤقتة وسطحية مؤلمة للغاية، تشبه إلى حد كبير الحروق الجلدية. كما يعد الضوء الناتج عن عملية اللحام وضوء الشمس المنعكس عن الثلج أو الماء خطراً جداً على العينين. يؤدي التعرض لأشعة الشمس الشديدة إلى الاصابة بحروق الشبكية أيضاً (القسم الخلفي من العين).

ظفرة العين: يطلق عل النمو غير الطبيعي لنسيج عضلي في الزاوية الداخلية للعين اسم ظفرة العين وهي بالطبع ظاهرة حميدة وغير سرطانية. يعاني المصاب من محدودية في المجال البصري في حال امتداد ظفرة العين ووصولها إلى القرنية. في بعض الأحيان يحتاج المصابون بالظفرة إلى عملية جراحية للتخلص منها. يمكن للتعرض الطويل الأمد لأشعة الشمس أن يولد ظفرة العين.

السرطان: يعد التعرض طويل الأمد لأشعة الشمس عاملاً مهماً في إيجاد سرطانات الأجفان والجلد على أطراف العين.

طـرق الاتصـال

مستشفى نور التخصصي لطب العيون
مدينة طهران، شارع وليعصر (عج)، أعلى من ظفر
أول جادة اسفنديار، البناء رقم 96
0098 - 21 - 82400
Instagram: noor.eyehospital
www.noorvision.com
hospital.noorvision.com

مستشفى نور البرز التخصصي لطب العيون
مدينة كرج، جهانشهر، ساحة هلال احمر
0098 - 21 - 35800
Instagram: noor.alborz.eyehospital
alborz.noorvision.com

عيادة نور مطهري التخصصية لطب العيون
شارع مطهري، بعد تقاطع سهروردي
شارع شهيد يوسيفيان، البناء رقم 121
0098 - 21 - 42313
Instagram: noor.motahari.eyeclinic
motahari.noorvision.com

عيادة نور ري التخصصية لطب العيون
شهر ري، شارع فدائيان اسلام الجنوبي، بين تقاطع
بل سيمان وجادة شهيد كريمي، البناء رقم 425
0098 - 21 - 34219
Instagram: noor.rey.eyeclinic
rey.noorvision.com

مجمع نور الايراني الطبي
مسقط، مدينه سلطان قابوس، سكه رقم 1947 ص.ب 36
+ 968 94692929 - 22648800
Instagram: noor.iranian.polyclinic
www.noorvision.om

چـاویلکەی تاریـک
(چاویلکەی ڕەش، چاویلکەی هەتاوی)
تایبەتمەندییەکانی چاویلکەیەکی تاریکی باش و شیاو
پاراستنی چاوی منداڵان لە هەمبەر تیشکی UVا
بۆ چاو UV زیانەکانی تیشکی
پەیوەندی لەگەڵ ئێمە
نەخۆشخانەی ماستەرپسپۆڕیی پزیشکیی چـاوی نـوور

چاوێلکەی تاریک (چاوێلکەی ڕەش، چاوێلکەی هەتاوی)

تۆێژینەوە زانستییەکان سەلماندوویانە کە ئەگەر چاو بە بێ پارێزەر، بۆ ماوەیەکی زۆر تیشکی هەتاوی بەرکەوێت، لەوانەیە تووشی ئاوی سپی (کاتاراکت) و دژنرسانسی ماکولا بێتەوە و زیانی بەرکەوێت. هەربۆیە پزیشکانی چاو ئامۆژگاریمان دەکەن بۆ ئەوەی لەو کاتانەی کەوا زۆر لە بەر تیشکی خۆر دەمێنینەوە، چاوێلکەی تاریک کە تیشکی سەرووەنەوشەیی خۆر لە خۆی دەرباز ناکات و هەروەها کڵاوی لێواردار بەکاربهێنین.

لە چ کاتانێکدا دەبێ چاوێلکەی تاریک بەکاربهێنین؟—

- لە هاویناندا کە ڕادەی تیشکی سەرووەنەوشەیی A و B (UVA, UVB)، لایانیکەم سێ قات لە زستان زۆرترە.
- لە کاتی مانەوە لە کەناری دەریا یان وەستان لە ناو ئاودا
- کاتی بەشداریکردن لە وەرزشە زستانییەکان بە تایبەت لە بەرزاییەکاندا
- لە کاتی بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی حاڵەتی حەساسییەت و هەستیاری بە ڕۆشنایی لە مرۆڤدا دروست دەکەن.

چ چاوێلکەیەک بکڕین؟

زۆربەی چاوێلکە تاریکەکان بۆ پاراستنی چاوە لە هەمبەر تیشکە زیانبەخشەکانی خۆر دارێژراون. نووسراوەیەکی لەزگەیی (لەیبڵ) لە سەر چاوێلکەیە کە پێمان دەڵێت تا چ ڕادەیەک ئەو چاوێلکەیە دەتوانێ بمانپارێزێت لە هەمبەر تیشکی سەرووەنەوشەیی و شەپۆلەکانی تری تیشکی سروشتیدا. لە درێژەدا باس لە چەندین خاڵی گرنگ بۆ هەڵبژاردنی چاوێلکە دەکەین.

تایبەتمەندییەکانی چاوێلکەیەکی تاریکی باش و شیاو

بەرگریکردن لە دەربازبوونی ٩٩٪ی تیشکی سەرووەنەوشەیی

تیشکی سەرووەنەوشەیی بۆ ماوەیەکی زۆر ئەگەر لە مرۆڤ

بدات دەتوانێ تووشی چەند نەخۆشییەکی چاوی بکات. دەبێ ئاگادار بین کە UVB بە بەراورد لەگەڵ UVA، زۆر بۆ چاو مەترسیدارترە. عەدەسە شووشەیی و پلاستیکییەکان شەپۆلەکانی UV هەڵدەمژن. ڕادەی هەڵمژینی UV لەگەڵ زیادکردنی بڕێ ماددەی کیمیایی بە عەدەسە لە کاتی بەرهەمهێنانداا، یان بە داپۆشانی ڕووەکی عەدەسە پاش بەرهەمهێنان، زیاد دەکات. لە کاتی کڕیندا ئەو چاویلکەیە هەڵبژێرن کە ناهێڵێ ٩٩ یا ١٠٠ لە سەدی تیشکی سەرووونەوشەیی لێدەرباز بێت. لەیبڵ و لەزگەی بڕێک لە کارخانەکان هەڵمژینی تیشکی UV تا ٤٠٠ نانۆمتری لەسەردا نووسراوە کە بە واتای هەڵمژینی ١٠٠٪ـی تیشکی UV-ـە.

فریم (چوارچێوەی)ـی چاویلکە

فریمی چاویلکە دەبێ بە شێوەیەک داڕێژراوبێت کە نەهێڵێ تیشکەکانی ڕۆشنایی لێدەربازبن. دەربازبوونی تیشکی UV لە ڕێگای فریمە ئاساییەکانەوە کارامەیی عەدەسە پارێزەرەکان کەم دەکاتەوە. ئەو چاویلکانەی کە فریمی گەورەتریان هەیە باشتر دەتوانن لە تەواوی ڕەهەند و گۆشەکاندا پارێزگاری لە چاو بکەن.

کوالیتیی چاویلکە

بۆ ئەوەی بزانن کوالیتیی عەدەسەی چاویلکەکەتان چۆنە، لە پشتییەوە تەماشای شتێک بە شێوازی لاکێشە (وەک کاشی یان سیرامیکی عەرزی) بکەن. چاویلکەکە لە مەودایەکی باش دانێن و چاوێکتان ببەسن. پاشان بە هێواشی چاویلکەکە بەرەو ڕاست و چەپ و سەر و خوار بجووڵێن. ئەگەر هێڵەکان ڕاستەوخۆ مانەوە، ئەوە عەدەسەکە باش و شیاوە. بەڵام ئەگەر هێڵەکان (بە تایبەت لە ناوەڕاستی چاویلکەکەدا) ڕاستەوخۆ نەمان و لارولوێر بوون، ئەوە نیشانەی ئەوەیە کە عەدەسەکە باش نییە.

ڕێژەی خۆڕاگریی عەدەسە

هیچ عەدەسەیەک بە تەواوەتی لە هەمبەر لێدرانەوە خۆڕاگر نییە. بەڵام ئەگەر شتانێک وەک بەرد یان تۆپ لە عەدەسەکە بدەن، ئەگەری شکانی عەدەسە پلاستیکییەکان لە شووشەییەکان کەمترە. هەربۆیە عەدەسەی زۆربەی چاویلکە تاریکەکان لە پلاستیک دروست کراوە و لە زۆربەی چاویلکە ڕەشەکانی تایبەت بە وەرزشدا، پلاستیکی پۆلی کەربۆنات بەکارئەهێنرێت لەبەرەوەی خۆڕاگرترە. بەڵام لەگەڵ خۆڕاگریدا دەبێ ئاگادار بن کە ئەم جۆرە عەدەسەیە بە ئاسانی خەت و خەشی لێدەکەوێت و ئەگەر ئەتانەوێ عەدەسەی پۆلی کەربۆنات بکڕن، دەبێ ڕووپۆشی دژەخەشیشی هەبێت.

چاویلکەی پۆلاریزە

چاویلکەی پۆلاریزە پەرچدانەوەی (reflection) شەپۆلەکانی خۆر لە سەر ڕووەک و سەتحە لووسەکان یان ئاو لەنێودەبات. ئاگادار بن کە پۆلاریزاسیۆن لە هەڵمژینی تیشکی UV-دا هیچ کاریگەرییەکی نییە، بەڵام زۆرێک لە عەدەسە پۆلاریزەکان بە هۆی ئەوەی ماددەیەکی پاڕێزەریان لەگەڵدا ئامێتە کراوە، دەتوانن تیشکی UV-یش هەڵمژن و نەهێڵن دەرباز بێت. بۆ ئەوەی لە توانای هەڵمژینی UV لە عەدەسەکەتاندا دڵنیا بن، لەیبڵەکەی بخوێننەوە. ئەم عەدەسانە بە تایبەت بۆ لێخوڕین و ماسیگرتن شیاون.

ڕادەی تاریکبوونی عەدەسە

عەدەسە ئاساییەکان بۆ ئیش و کاری ڕۆژانە کێشەیان نییە. بەڵام ئەگەر ڕۆشنایی دەوروبەر زۆر زۆر بێ، دەبێ عەدەسەی تاریکتر بەکاربهێنین. ئاگاداری ئەم خاڵە بن کە ڕەنگ و ڕادەی تاریکبوونی عەدەسە، هیچ زانیارییەکمان دەربارەی ڕادەی هەڵمژینی تیشکی UV ناداتێ. پلە و ڕادەی تاریکیی عەدەسە دەبێ لە لایان پزیشکی چاو یان ئۆپتۆمێتریستەوە دیاری بکرێت و بە گشتی لە نێوان ٠ تا ٤ـدایە.

عەدەسە فۆتۆکرۆمیکەکان

عەدەسەی فۆتۆکرۆمیک بە شێوەی ئۆتۆماتیک لە ڕۆشنایی زۆردا تاریکتر دەبێ و لە ڕۆشنایی کەمدا ڕوونتر دەبێتەوە. لە زۆرێک لە حاڵەتەکاندا تاریکبوونی عەدەسە لە کەمتر لە یەک خولەکدا ڕوودەدات، لە حاڵێکدا بۆ ئەوەی دووبارە ڕوون ببێتەوا، نزیکەی ٥ خولەکی پێویستە. هەرچەند بڕێ لە عەدەسە فۆتۆکرۆمیکەکان لە ڕوانگەی هەڵمژینی UV-یش کوالیتی باشیان هەیە، بەڵام لەوانەی کاتی زۆریان پێبچێت تا حاڵەتی خۆیان لەگەڵ گۆڕانی ڕۆناکی و ڕادەی تازەی ڕۆشناییدا بگونجێنن.

عەدەسەگەلی تاریک و ڕوون

ڕەنگی ئەم عەدەسانە لە سەرەوە بۆ خوار و لە خوارەوە بۆ سەر بەرەو ناوەند دەگۆڕدرێت (سێبەردار ئەبێت).

عەدەسە یەکسێبەرییەکان (بەشی سەرووبان تاریک و بەشی خوارووبان ڕۆشنە) شەپۆلەکانی ڕۆشنایی ئاسمان هەڵدەمژن و ناهێڵن ئەم شەپۆلانە لە چاو بدەن و هاوکات بە بەشە ڕوونە خوارینەکەیان بیانییەکی ڕوون بۆ مرۆڤ دەستەبەر دەکەن. ئەم جۆرە چاویلکانە بۆ وەرزشی بازبردن بۆ ناو ئاو (Diving) زۆر گونجاوە لەبەرەوەی بینینی بەشی پێشینی تەختەی تایبەت بە بازدانەکە، سنووردار ناکات. ئەم عەدەسانە بۆ کەشی بەفری یان بۆ کەناری دەریا شیاو نین.

عەدەسە دووسێبەرییەکان (لە سەر و لە خوار تاریکن و لە ناوەندا ڕۆشنن) بۆ ئەو وەرزشانەی شیاون کە تێیاندا ڕۆشنایی لە ڕووی ئاو یان بەفرەوە دەگەڕێتەوە بۆ چاو (وەک خلیسکێنە و کەشتیوانی). ئەم جۆرە چاویلکانە بۆ هەلومەرجی تایبەت بەکاردەبرێن و هەربۆیە نابێ بۆ ئیش و کاری ئاسایی ژیان (بە تایبەت لێخوڕین) بەکاربهێنرێن.

عەدەسە ئاوێنەییەکان

ڕووپۆشی ئاوێنەیی لایەیەکی ناسکە لە کانزا کە ڕووەکی عەدەسەی پێدادەپۆشن. هەر چەند ئەم ڕووپۆشە ڕادەی دەربازبوونی تیشکی بینراو (visible rays) بەرەو چاو کەم دەکاتەوە، بەڵام ناتوانێ بە تەواوەتی ڕێگە لە دەربازبوونی تیشکی UV بگرێت.

بەرگریکردن لە دەربازبوونی ٩٠٪ی تیشکی ژێرسوور (infrared)

تیشکەکانی ژێرسوور بەشێکی تر لە شەپۆلەکانی تیشکی نەبینراوی خۆرن کە بە باوەڕی زۆرێک لە توێژەران، لە هەلومەرجی ئاساییدا هیچ زیانێکیان بۆ چاو نییە، بەڵام بە هۆی ئەو کاریگەرییە گەرماییانەی کە هەیانە، ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر لە چاوی کەسێک بدەن، دەتوانن تووشی زیان و ناخۆشیی بکەن. هەربۆیە باشتر ئەوەیە فرۆکەوانان، کەژەوانان و ئەوانەی لە بەرزاییەکاندا دەژین، بە هۆی ئەگەری ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ ئەم شەپۆلانەدا چاویلکەیەک بەکاربهێنن کە بتوانێ شەپۆلەکانی ژێرسوور هەڵمژێت و نەهێڵێت لێیدەربازبن.

عەدەسەی ڕێگەگر (blocker) لە تیشکی شین

ئەو عەدەسانەی تیشکی شین دەسڕنەوە بە گشتی ڕەنگی کارەبایی (amber color) هەیە و شتومەک بە ڕەنگی زەرد و پرتەقاڵی نیشان دەدەن. ئەم جۆرە لنزانە دەبنە هۆی ڕوونتربوونی شتانی دوور بە تایبەت لە هەلومەرجی بەفری و تۆزاویدا. هەربۆیە بەکارهێنانی چاویلکەی تاریکی کارەبایی لە ناو وەرزشوانانی وەرزشی خلیسکە، ڕاوچییەکان، کەشتیوانان و فرۆکەوانانیدا زۆر بەربڵاوە.

بڕێ کەس بە شێوەی سروشتی ئەگەری زیانمەندبوونی چاویان بە هۆی تیشکی UV، لە کەسانی ئاسایی زۆرترە.

نەخۆشییەکانی تایبەت بە تۆڕینە

تووشبوون بە چەند نەخۆشییەکی چاوی وەک دژنرسانسی ماکولا یان دیستڕۆفیی تۆڕینە، مەترسیی زیانمەندبوونی چاو بە هۆی تیشکی UV زۆرتر دەکات. بۆیە تووشبووان بەم حاڵەتانە دەبێ لە کاتی چوونەدەرەوەدا چاویلکەی تاریک بەکاربهێنن لەبەرەوەی لەم هەلومەرجەدا سیستەمی قەرەبووکردن و پاراستنی سیستەمی بینایی بە باشی ئیش ناکات.

پاش نەشتەرگەریی ئاوی سپی

لە نەشتەرگەریی کاتاراکت یان ئاوی سپیدا، عەدەسەی چاو دەردەهێنرێت و عەدەسەیەکی دەستکردی تایبەت بە ناوەوەی چاو دەخرێتە جێیەوە. لە ڕابردوودا ئەم نەشتەرگەرییە دەبووە هۆی ئەوەی کە ئەگەری زیانمەندبوونی چاو بە هۆی تیشکی UV زیادتر ببێت. بەڵام لە کاتی ئێستادا و بە هۆی پێشڤەچوونی تەکنۆلۆژیاوە، ڕادەی هەڵمژینی تیشک لە لایان عەدەسەکانی ناوەوەی چاویدا بەرز بووەتەوە. بەڵام ئەمە نابێ ببێتە هۆی ئەوەی وابیربکەینەوە کە چیتر پێویستیمان بە چاویلکەی تاریک و کڵاوی لێواردار نییە و ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر لە بەرامبەر خۆر ڕادەوەستین دەبێ حەتمەن ئەم کەرەستانە بەکاربهێنین.

ئەو دەرمانانەی هەستیاری بە تیشک لە مرۆڤدا دروست دەکەن

ئەو دەرمانانەی ڕادەی هەستیاربوونی پێست بە تیشک زیاد دەکەن، هەمان کاریگەریشان لە سەر چاوەدا هەیە و ئەگەر ئەم دەرمانانەی خوارەوە بەکاردەهێنن، دەبێ ڕێنمایی پێویست لە پزیشکی چاو دەربارەیانەوە وەرگرن:

- پسوورالن
- تتراسایکلین
- داکسی سایکلین
- ئالۆپۆرینۆل
- فنۆتیازین

لە کاتی بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە دەبێ لە دەرەوەی ماڵدا (ئەگەر زۆر دەمێننەوە) چاوپلکەی تاریک و کڵاو بەکاربهێنن. ئەگەر کەسێک تازە چارەسەریی فۆتۆدینامیک بۆ دژنرسانسی ماکولای هاوپەیوەند بە تەمەنی بۆ دەستپێکراوە، دەبێ چاوەکانی لە هەمبەر تیشکی هەتاوەوە بپارێزێت.

بەکارهێنەرانی عەدەسەی کانتەکتی

هەموو جۆرە عەدەسەی کانتەکتییەک ناتوانێ چاو لە هەمبەر تیشکی **UV**ـەوە بپارێزێت. بەڵام کۆمەڵە عەدەسەیەکی کانتەکتیش هەن کە توانای پاراستنی چاویان لە هەمبەر ئەم تیشکە تایبەتەوە هەیە. ئەگەر عەدەسە کانتەکتییەکەتان ناتوانێ تیشکی **UV** هەڵمژێ، دەبێ بۆ پاراستنی چاوتان چاوپلکەی تاریک بەکاربهێنن.

لە چ حاڵەتانێکدا چاوپلکەی تاریک هیچ کاریگەرییەکی نییە؟

دەبێ ئاگادار بین کە چاوپلکەی تاریک ناتوانێ چاومان لە هەمبەر تیشکی زۆر بەهێز بپارێزێت. لەحیم، تیشکی برۆنزەکەری (taning) بەهێز، کەشوهەوای بەفرینی قورس و بە شێوازی ڕاستەوخۆ چاو لە خۆر کردن (بە تایبەت لە کاتی خۆرگیراندا) دەتوانێ زیانی گەورە بە چاو بگەهێنێت. ئەگەر ڕاستەوخۆ و بە بێ هیچ پارێزەرێکی چاو، چاوبڕینە سەرچاوەی هەرکام لەم تیشکانەدا، ئەگەری ئەوە هەیە کورنییەی چاومان تووشی حاڵەتی فۆتۆکرانیت بێ یان تەنانەت زیان بگەهێتە تۆڕینەی چاوی و بینایی ناوەندیشمان بۆ هەمیشە لەنێوبچێت. بەکارهێنانی چاوپلکەی تاریکی گونجاو لە کاتی چوونەدەرەوەدا دەتوانێ چاوەکانمان لە هەمبەر زیانەکانی هەتاودا بپارێزێت.

بە پوختەیی باشترین جۆری چاوپلکەی تاریک دەبێ ١٠٠٪ـی تیشکی UV هەڵمژێت و باشترین کوالیتیی ئۆپتیکی هەبێت و ئەگەری شکانی زۆر زۆر کەم بێت.

پاراستنی چاوی منداڵان لە هەمبەر تیشکی UVدا

زیانەکانی تیشکی **UV** بۆ چاوی منداڵان و تازەبووان زۆرترە و هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە عەدەسەی چاوی منداڵان ڕوونتر لە گەورەسااڵنە.

کەواتە کاتێ منداڵەکەتان لەماڵ دەبەنە دەر، ئەم خاڵانەی خوارەوە ڕەچاو بکەن:

- منداڵەکەتان فێر بکەن هەرگیز ڕاستەوخۆ چاو لە خۆر نەکات.
- بۆ ئەوەی ڕەزامەندی منداڵەکە بۆ بەکارهێنانی چاویلکەی تاریک وەرگرن، دەبێ بهێڵن خۆی بە دڵخوازی خۆی فریمەکەی هەڵبژێرێت.
- ئەگەر منداڵەکەتان تاقەتی چاویلکەی تاریکی نییە، دەبێ بۆ بەرگری لە زیانەکانی تیشکی **UV**، کڵاوی لێورداری گونجاو لە سەر بکات.
- منداڵان دەبێ تەنانەت لە ڕۆژانی هەوریشدا چاویلکە بەکاربهێنن، لەبەرەوەی زۆربەی تیشکی خۆر لە نێوان هەورەکانەوە دەرباز دەبێت.
- لە نێوان کاتژمێر ١٠ـی بەیانی تا ٤ـی ئێوارە منداڵەکەتان لە تیشکی خۆر وەدووربگرن.
- ئەو منداڵانەی تەمەنیان کەمتر لە ٦ مانگە دەبێ نەخرێنە بەر تیشکی ڕاستەوخۆی هەتاوەوە. ئەگەر ئەم منداڵانە لە ماڵ دەبنە دەرێ و لە کەشی ئازاددا دایاندەنێن، دەبێ حەتمەن سێبەرێکیان بۆ دابین کەن.
- بە پی ئەوەی کە منداڵان هەمیشە پەیڕەوی هەڵسوکەوتی باوک و دایکانیان دەکەن، دەبێ لە کاتی چوونەدەرەوەدا کڵاو و چاویلکەی تاریک بەکاربهێنن تا ئەوانیش لە ئێوەوە فێر بن.

زیانەکانی تیشکی UV بۆ چاو

ئەم نەخۆشیانەی خوارەوە بە شێوەی بەربڵاو پەیوەندیان بە تیشکی خۆر و UV-ەوە هەیە:

دژنرسانسی ماکولا: توێژینەوەکان سەلماندوویانە کە ئەگەر چاوی کەسێک زوو بە زوو تیشکی UV-ی بەرکەوێت، دژنرسانسی ماکولاکەی سەختتر و پێشکەوتووتر دەبێت. ئەم نەخۆشییە کە کێشەیەکی تایبەت بە چاوە دەتوانێ زیان بە بەشی ناوەندیی تۆڕینە (ماکولا) بگەهێنێت و هۆکاری سەرەکیی کوێربوون بە شێوەی هەمیشەییە لە کەسانی تەمەن سەرووی ٥٠ ساڵدا.

ئاوی سپی (کاتاراکت): ئەگەر چاوی کەسێک بۆ چەندین ساڵی دوورودرێژ تیشکی UV-ی بەرکەوێ، تووشی نەخۆشیی ئاوی سپی دەبێت.

سووتانەوە: ئەگەر زۆر خۆمان لە بەرامبەر تیشکی UV دانێین (بۆ وێنە یەک ڕۆژی تەواو بە بێ هیچ پارێزەرێکی چاو لە کەناری دەریادا خۆر لێمانبدات) تووشی سووتانەوەی کاتی و ڕووەکیی چاو (کورنییە) دەبین کە وەک سووتانەوەی پێست بە هۆی خۆرە و ئێش و ئازارێکی زۆری لەگەڵە. سەرچاوەکانی ناسروشتیی تیشک وەک لەحیم و گەڕانەوەی تیشکی خۆر لە ئاو و بەفرەوە بۆ چاویش زۆر مەترسیدارن. تیشکی خۆریش دەتوانێ ببێتە هۆی سووتانەوەی تۆڕینە (بەشی پاشینی چاو) ـدا.

نینۆکەی چاو (پتریژیۆم): بە حاڵەتی گەشەسەندنی نائاسایی زائیدەیەکی گۆشتی لە گۆشەی ناوخۆیی چاودا «نینۆکەی چاو» دەوترێت کە هەڵبەت شێرپەنجەیی نییە. ئەگەر پتریژیۆم بگاتە کورنییە، بینینی مرۆڤ تا ڕادەیەک سنووردار دەکات و جاروبار دەبێ بە نەشتەرگەری دەربهێنرێت. ئەگەر بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ تیشکی UV لە چاو بدات دەتوانێ نینۆکەی تێدا دروست بکات.

شێرپەنجە: ئەگەر بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ تیشکی UV لە چاو بدات دەتوانێ ببێتە هۆی دروستبوونی شێرپەنجە لە قەپاخی چاو و پێستی دەوروبەری چاودا.

پەیوەندی لەگەڵ ئێمە

نەخۆشخانەی ماستەرپسپۆڕیی پزیشکیی چاوی نوور
تاران - شەقامی وەلیعەسر (عج)، سەرتر لە شەقامی زەفەر، دەستپێکی بلواری ئەسفەندیار، ژمارە ٩٦
+ ٩٨ - ٢١ - ٨٢٤٠٠
Instagram: noor.eyehospital
www.noorvision.com
hospital.noorvision.com

نەخۆشخانەی ماستەرپسپۆڕیی پزیشکیی چاوی نووری ئەلبورز
ئێران، پارێزگای ئەلبورز، جەهانشار، گۆڕەپانی هلال ئەحمەر
نەخۆشخانەی پزیشکیی چاوی نوور
+ ٩٨ - ٢٦ - ١٨١٠ - ٣٥٨٠٠
Instagram: noor.alborz.eyehospital
alborz.noorvision.com

نەخۆشخانەی ماستەرپسپۆڕیی پزیشکیی چاوی نووری موتەهەری
تاران، شەقامی موتەهەری، پاش چوارڕێیانی سوهرێوەردی، شەقامی شەهید یووسفیان، ژمارە ١٢١
+ ٩٨ - ٢١ - ٤٢٣١٣
Instagram: noor.motahari.eyeclinic
motahari.noorvision.com

نەخۆشخانەی ماستەرپسپۆڕیی پزیشکیی چاوی نووری شاری ڕەی
ناونیشان: تاران - شاری ڕەی - شەقامی فەدائیانی ئیسلای جنوب - نێوان سێڕێیانی پۆلی سیمان و بلواری شەهید کەریمی - ژمارە ٤٢٥
تەلەفون: ٣٤٢١٩ - ٢١ - ٩٨ +
Instagram: noor.rey.eyeclinic
rey.noorvision.com

پلی کلینیکی نووری ئێرانیان
عوممان، مەسقەت، شاری سوڵتان قابووس، شەقامی ٢٥٣٨
+ ٩٦٨ ٩٤٦٩٢٩٢٩ - ٢٢٦٤٨٨٠٠
Instagram: noor.iranian.polyclinic
www.noorvision.om

Солнцезащитные Очки
Особенности подходящих солнцезащитных очков
Защита детских глаз от УФ-лучей
Вредные ультрафиолетовые лучи для глаз
Как связаться с нами
Узкоспециализированная офтальмологическая больница «Нур»

назад

Солнцезащитные Очки

Научные исследования показали, что длительное пребывание на солнце без защиты глаз может вызвать катаракту и дегенерацию желтого пятна, а также повредить глаза. По этой причине офтальмологи рекомендуют использовать солнцезащитные очки, поглощающие УФ-излучение, и шляпу с полями во время длительного пребывания на солнце.

Когда рекомендуется носить солнцезащитные очки?

- Летом, когда количество ультрафиолетового излучения A и (UVB, UVA) в как минимум в три раза выше, чем зимой;
- Когда вы находитесь на пляже или стоите в воде;
- При участии в соревнованиях по зимним видам спорта, особенно на больших высотах;
- При использовании препаратов, вызывающих фотосенсибилизацию.

Какие очки нам купить?

Большинство солнцезащитных очков предназначены для защиты глаз от вредных солнечных лучей. На этикетке очков также указан уровень защиты от ультрафиолетовых лучей и других волн естественного света. Ниже приведены некоторые важные моменты в выборе солнцезащитных очков.

Особенности подходящих солнцезащитных очков

Предотвращение попадания 99% ультрафиолетовых лучей в глаза

Длительное воздействие солнечных ультрафиолетовых лучей является одной из причин некоторых заболеваний глаз. Полезно знать, что UVB более опасен для глаз и кожи, чем UVA. Стеклянные и пластиковые линзы поглощают УФ-лучи, но степень поглощения УФ-излучения увеличивается

за счет добавления в линзу специальных химических веществ во время ее изготовления или путем покрытия поверхности линзы этими материалами после изготовления. Совершая покупки, выбирайте такие солнцезащитные очки, которые блокируют попадание в глаза 99 или 100 процентов УФ-лучей.
На этикетках некоторых заводов указано поглощение УФ-лучей до 400 нм, что означает 100% поглощение УФ-лучей.

Оправа для очков

Оправа очков должна быть сконструирована таким образом, чтобы лучи света не попадали в глаза. Попадание УФ-лучей вокруг обычной оправы снижает эффективность защитных линз. Очки с большой оправой могут лучше защитить ваши глаза под любым углом.

Качество линз очков

Чтобы судить о качестве линз очков, посмотрите на прямоугольную поверхность (например, плитку или керамический пол) сзади. Для этого держите очки на подходящем расстоянии и закройте один из глаз. Затем медленно перемещайте очки из стороны в сторону, а затем вверх и вниз. Если линии остаются прямыми, объектив подходит. Если линии смещаются и искажаются, особенно в центре линзы, линза очков некачественная.

Коэффициент сопротивления линзы

Ни одна линза не является полностью ударопрочной, но при столкновении с такими предметами, как камни или мячи, вероятность поломки пластиковых линз меньше, чем у стеклянных. По этой причине линзы большинства солнцезащитных очков изготовлены из пластика, а во многих спортивных солнцезащитных очках используется поликарбонатный пластик, поскольку он прочнее, но этот тип пластика

легко царапается. Итак, если вы собираетесь купить линзы из поликарбоната, выбирайте типы с покрытием против царапин.

Поляризованные линзы

Поляризованные линзы устраняют отражение волн солнечного света от гладких поверхностей, таких как поверхность земли или воды. Помните, что поляризация не влияет на поглощение УФ-лучей, но многие поляризованные линзы обладают свойством поглощать эти лучи из-за комбинации с УФ-защитным материалом. Проверьте этикетку, чтобы обеспечить максимальную защиту от ультрафиолета. Эти линзы особенно подходят для вождения и рыбалки.

Непрозрачность линзы

Обычные линзы подходят для повседневного использования, но вам следует выбирать более темные линзы, если вы подвергаетесь воздействию яркого света. Помните, что цвет и степень непрозрачности линзы не дают потребителям информации об уровне защиты от УФ-излучения. Степень помутнения хрусталика должна назначаться офтальмологом или оптометристом, и ее значения обычно варьируются от 0 до 4.

Фотохромные линзы

Фотохромная линза автоматически затемняется при ярком свете и светлеет при слабом освещении. Во многих случаях потемнение хрусталика происходит менее чем за минуту, тогда как для его повторного осветления требуется около 5 минут. Хотя некоторые фотохромные линзы подходят с точки зрения поглощения УФ-излучения, может потребоваться много времени, чтобы адаптировать их темноту к различной интенсивности света.

Линзы светлого оттенка

Цвет этих линз меняется сверху вниз или сверху и снизу к центру (они заштрихованы). **Однотонные линзы** (темные в верхней части и светлые в нижней) препятствуют попаданию в глаз световых волн неба и в то же время обеспечивают возможность правильного зрения из нижней части. Очки с такими линзами также подходят для дайвинга, поскольку они не ограничивают обзор передней части трамплина. Эти линзы не подходят для снежных условий или на берегу моря.

Линзы с двойным оттенком (темнее внизу и вверху и светлее посередине) подходят для занятий спортом, когда свет отражается от поверхности снега или воды (например, при катании на лыжах или парусном спорте). Эти виды очков используются для особых случаев и в специальных условиях, поэтому их повсеместное использование (особенно за рулем) не рекомендуется.

Зеркальные линзы

Зеркальное покрытие состоит из тонкого слоя металлического покрытия на поверхности обычных линз. Хотя это покрытие уменьшает количество видимых лучей, попадающих в глаза, оно не обеспечивает полной защиты от УФ-лучей.

Предотвращение попадания 90% инфракрасных лучей в глаза

Инфракрасные лучи составляют еще одну часть невидимого спектра световых волн, которые, по мнению большинства исследователей, не представляют опасности для глаз в нормальных условиях. Но из-за их термического воздействия, если человек длительное время подвергается воздействию этих волн, они могут повредить глаза. Поэтому таким людям, как пилоты, альпинисты или те, кто живет на больших высотах, из-за возможности встречи с этими волнами

рекомендуется использовать очки, способные поглощать инфракрасные волны.

Линзы, блокирующие синий свет

Линзы, которые устраняют синий свет, обычно имеют янтарный цвет и отображают окружающую среду желтым или оранжевым цветом. Эти типы цветных линз делают объекты на большом расстоянии более четкими, особенно в таких условиях, как снег или пыль. По этой причине солнцезащитные очки из янтаря распространены среди лыжников, охотников, лодочников и пилотов.

Некоторые люди более склонны к повреждению глаз, вызванному ультрафиолетовыми лучами.

Заболевания сетчатки

Некоторые заболевания глаз, такие как дегенерация желтого пятна или дистрофия сетчатки, создают повышенный риск повреждения глаз, вызванного УФ-лучами. Для большей осторожности этим людям рекомендуется носить солнцезащитные очки при нахождении на открытом воздухе, так как в этой ситуации плохо работают механизмы компенсации и защитная функция зрительной системы.

После операции катаракты

При хирургии катаракты хрусталик глаза заменяют искусственной интраокулярной линзой. В прошлом эта процедура повышала уязвимость глаз к ультрафиолетовым лучам. В настоящее время, с развитием технологий, количество излучения, поглощаемого внутриглазными линзами, увеличилось, но это не должно заставлять нас думать, что нам больше не нужно использовать солнцезащитные очки и шляпы с полями. Иными словами, если человек длительное время находится на солнце, ему все равно следует пользоваться этими устройствами.

Лекарства, вызывающие чувствительность к свету

Лекарства, повышающие чувствительность кожи к солнечному свету, также делают глаза более чувствительными к свету. Проконсультируйтесь с врачом-офтальмологом, если вы принимаете какие-либо из следующих препаратов:

- Псорален
- Тетрациклин
- Доксициклин
- Аллопуринол
- Фенотиазин

При приеме этих препаратов необходимо носить солнцезащитные очки и шапки, если вы длительное время находитесь на открытом воздухе. Также, если человек недавно прошел фотодинамическую терапию по поводу возрастной дегенерации желтого пятна, рекомендуется защита глаз от солнечного света.

Носители контактных линз

Не все контактные линзы могут защитить глаза от УФ-лучей, но доступны контактные линзы с УФ-защитой. Если ваши контактные линзы не поглощают ультрафиолетовые лучи, вам следует использовать солнцезащитные очки для защиты глаз.

В каких случаях солнцезащитные очки неэффективны?

Следует также отметить, что солнцезащитные очки не могут защитить глаза от интенсивного света некоторых источников света. Сварка, интенсивный солярий, экстремальные снежные условия или прямой взгляд на солнечный свет (например, во время солнечного затмения) могут серьезно повредить глаза. Прямой взгляд на любой из этих источников света без надлежащей защиты может вызвать фотокранит роговицы или даже повреждение сетчатки и необратимую потерю центрального зрения. Использование подходящих солнцезащитных

очков в повседневной деятельности вне дома также является ключом к защите глаз от вредного воздействия солнечных лучей.

Одним словом, лучшие солнцезащитные очки — это те, которые поглощают 100% УФ-лучей, имеют наилучшее оптическое качество и наименьшую вероятность того, что они разобьются.

Защита детских глаз от УФ-лучей

Влияние УФ-лучей на глаза младенцев и детей больше. Причина этого в том, что хрусталик глаза у этой группы более прозрачен.
Поэтому, отправляясь с ребенком в окружающую среду, обратите внимание на следующие моменты:

- Научите ребенка никогда не смотреть прямо на солнце.
- Чтобы убедить ребенка носить очки, пусть он сам выберет модель очков по своему вкусу.
- Если ваш ребенок не переносит солнцезащитные очки, ему следует использовать подходящую шляпу с полями для защиты от ультрафиолета.
- Напомните ребенку носить солнцезащитные очки и головной убор даже в пасмурные дни, потому что в эти дни большая часть солнечного света проходит сквозь облака.
- Держите ребенка подальше от солнечного света с 10:00 до 16:00.
- Дети в возрасте до 6 месяцев должны находиться вдали от прямых солнечных лучей, если вы выносите таких детей на свежий воздух, используйте тень или зонт.
- В связи с тем, что дети всегда ставят родителей в пример для подражания, обязательно надевайте солнцезащитные очки и шляпу, выходя на улицу.

Вредные ультрафиолетовые лучи для глаз

Следующие заболевания обычно связаны с солнечным светом и радиацией:

Дегенерация желтого пятна: несколько исследований показали, что многократное воздействие УФ-лучей может привести к развитию дегенерации желтого пятна. Это заболевание, представляющее собой заболевание глаз, может повреждать центральную часть сетчатки (макулу) и является основной причиной необратимой потери зрения у людей старше 50 лет.

Катаракта: Воздействие УФ-лучей в течение многих лет может привести к катаракте.

Ожоги: Чрезмерное воздействие УФ-лучей, например, проведение целого дня на пляже без надлежащей защиты глаз, может вызвать временный и поверхностный, но болезненный ожог глаза (роговицы), который похож на солнечный ожог кожи. Искусственные источники света, такие как сварка и отражение солнечного света от поверхности снега и воды, также очень опасны. Блики солнца также могут вызвать ожоги сетчатки (задняя часть глаза).

Глазной птеригиум (птеригий): Аномальный рост мясистого поражения во внутреннем углу глаза называется «птеригием», который, конечно, не является раковым. Если птеригиум распространяется на роговицу, он в некоторой степени ограничивает зрение человека и иногда его приходится удалять хирургическим путем. Длительное воздействие радиации может привести к птеригиуму в глазу.

Рак: многократное воздействие УФ-лучей может привести к раку век и кожи вокруг глаз.

Способы связи

Узкоспециализированная офтальмологическая больница «Нур»
ИРИ, г.Тегеран, улица Валиаср, над ул. Зафаром, бульвар Эсфандиар, № 96.
0098-21-82400
Инстаграм: noor.eyehospital
www.noorvision.com
hospital.noorvision.com

Узкоспециализированная офтальмологическая больница «Нур Альборз»
ИРИ, г. Джаханшахр, площадь Хелаль Ахмар, глазная больница Нур,.
0098-26-35800-1810
Инстаграм: noor.alborz.eyehospital
alborz.noorvision.com

Узкоспециализированная офтальмологическая клиника «Нур Мотахари»
ИРИ, г. Тегеран, ул. Мотахари, после перекрёстка Сохраварди, ул. Шахид Юсефиан, № 121.
0098-21-42313
Инстаграм: noor.motahari.eyeclinic
motahari.noorvision.com

Способы связи

Узкоспециализированная офтальмологическая клиника «Нур Рэй»

ИРИ, г. Шахрерэй, ул. Федаиян Ислам джонуб, между тремя путями Пол Си ман и бульваром Шахид Карими, № 425,
+98-21-34219
Инстаграм: noor.rey.eyeclinic
rey.noorvision.com

Поликлиника «Нур Ираниян»

Оман, Маскат, город Султан Кабус, улица 1947, дом 2538.
+968 22648800
+968 94692929
Инстаграм: noor.iranian.polyclinic
www.noorvision.om