

باشند. افرادی که از عدسی های نئاسی که محافظت UV هستند، استفاده می کنند هم باید از عینک آفتابی استفاده نمایند.



بچه ها نیز باید از یک عینک آفتابی واقعی و نه اسباب بازی، که همانند بزرگسالان محافظت کافی در برابر اشعه UV را بعمل آورد، استفاده کنند. بطور کلی برای بچه ها عدسی های پلی کریبات (نوعی از عدسی های پلاستیک) که بیشترین مقاومت را در برابر شکستگی دارد توصیه می شود.

کدام عینک آفتابی مناسب است؟

همانطور که می دانید اشعه UV جزئی از نور خورشید است که طول موجی کمتر از حدوداً ۳۸۰ نانومتر دارد طول موج ۳۸۰ الی ۷۶۰ نانومتر نور مرئی محسوب می شود.

ولیفه اصلی عینک آفتابی حذف اشعه مضر UV و کاهش ورود مقداری از نور مرئی است. مناسب بودن عینک های آفتابی را نمی توان براساس رنگ، تیرگی و یا قیمت آنها شناسایی کرد. آن دسته از عینک های آفتابی ایده آل هستند که بتوانند ۹۹ الی ۱۰۰ درصد از UVA و UVB صادره از نور خورشید را حذف نمایند. اگر به صحت درجه حذف UV مطمئن نیستید، می توانید از یک متخصص بینایی بخواهید تا عینک آفتابی شما را تست نماید. براساس استانداردهای موجود عینک هایی ار قیمت دارند که بتوانند تیرگی را کاهش و کتراست را افزایش دهند. عینک های آفتابی باید به اندازه کافی تیره باشند تا تیرگی را کاهش دهند ولی تیرگی آنها نباید به اندازه ای باشد که در دید رنگ فرد اختلال ایجاد نمایند و بر تشخیص علائم رانندگی تاثیر گذارند. رنگ عینک آفتابی عمدتاً به سلیقه خریدار مربوط است ولی توصیه شده است به منظور عدم اختلال در دید رنگ، عدسی ها به رنگ خاکستری خنثی، کهربایی، قهوه ای یا سبز

با وجود اینکه عدسی های عینک های آفتابی خوب خطر ناشی از در معرض آفتاب بودن را کاهش می دهند، ولی خطر مذکور را کاملاً حذف نمی کنند، حتی در شرایطی که می گوئیم حفاظت صد در صدی اشعه ماوراء بنفش وجود دارد، نور هنوز می تواند از اطراف عینک آفتابی وارد چشم شده و به آن آسیب برساند، در اینصورت بهتر است از عینکی استفاده شود که کمترین فاصله را با چشمها داشته و به اندازه کافی اطراف چشم ها را بپوشاند. استفاده از کلاه می با لبه حدود ۷ سانتیمتر می تواند برای جلوگیری از ورود نور آفتاب از بالا به عینک آفتابی کمک کننده باشد.

عینک های آفتابی نیاز به مجوز فروش ندارند، اما آن سازندگان که ادعا می کنند که محصول آنها نقش مهمی در جلوگیری از مشکلات مربوط به سلامتی ایفاء می کنند باید برای اثبات آن ادعا دلایل کافی ارائه نمایند، تنها ادعایی که سازندگان مجاز هستند که راجع به عینک های آفتابی بیان کنند اینست که این وسیله میتواند خستگی چشم ناشی از نور آفتاب را کاهش دهد. با وجود اینکه عینک های آفتابی نیاز به مجوز فروش ندارند ولی هنوز مورد هدف چند قانون هستند از جمله اینکه باید از نظر مقاومت در برابر ضربه استحکام کافی را داشته، همچنین سازندگان



دانشکده علوم توانبخشی
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

۵- اگر در خرید عینک آفتابی مورد علاقه مردود هستید که آیا عینک مذکور مقررات مربوط به تشخیص علائم ترفافیکی را کسب می کند، روی برچسب آن را بخوانید که آیا در جایی از آن این عبارت آمده است که " این عینک آفتابی نباید حین رانندگی استفاده شود".

نکات دیگری را که باید در ارتباط با استفاده از عینک های آفتابی بدانیم، عبارتند از:

- ۱- عینک های رنگ شده برای رانندگی در شب توصیه نمی شوند.
- ۲- عینک های آفتابی بعنوان محافظ در مقابل منابع نورانی همانند لامپ های آفتابی، لیزرها و ... در نظر گرفته نشده اند.
- ۳- عینک های آفتابی برای شرکت در ورزشهای با خطر ضربه بالا توصیه نمی شوند.
- ۴- عینک های آفتابی بعنوان محافظ های چشمی صنعتی در نظر گرفته نشده اند.
- ۵- هرگز مستقیماً به آفتاب و یا خسوف و کسوف، بدون عینک آفتابی یا همراه با آن، خیره نشوید.

عینک های آفتابی باید طبق قوانین برچسب گذاری را عمل نمایند.

بطور خلاصه نکاتی را که حین خرید عینک آفتابی باید مدنظر قرار گیرند عبارتند از:

- ۱- عینک های آفتابی باید شرایط مقاومت به ضربه را داشته باشند و این به معنای نشکن بودن آنها نیست.
- ۲- عینک آفتابی را انتخاب کنید که تیرگی عدسی های آن متناسب با شرایط استفاده از آن باشد. یعنی میزان نور عبوری باید متناسب با روشنایی محیط و راحتی فرد باشد. مثلاً در اسکی روی برف یا راه رفتن روی شن ها، نیاز به عینک تیره تری به نسبت محیط پیرامون شهرها داریم.
- ۳- جهت تست کیفیت اپتیکی عدسی های عینک آفتابی، آن را روی صورت گذاشته و به یک خط یا لبه عمودی نگاه کنید، حالا چشمهای خود را در سرتاسر عدسی حرکت دهید، اگر در خط مذکور اوجاجی ایجاد شد، ممکن است عدسی دارای نقص اپتیکی بوده و باید عینک دیگری را انتخاب نمایید.
- ۴- فریم عینک آفتابی باید به راحتی فیت شود و عدسی باید مستقیماً در جلوی چشم قرار گیرد.