كيف تحمي عينيك في فصل الصيف؟



وذكرت صحيفة "أي بي ثي" الإسبانية في تقرير أننا نتعرض للأشعة فوق البنفسجية المنبعثة من أشعة الشمس ومن المصادر الصناعية المستخدمة في الصناعة.

بالمقابل نحن نرتدي النظارات الشمسية من أجل حماية أعيننا من التعرض المستمر للأشعة فوق البنفسجية، التي يمكن أن تتسبب في حدوث أضرار التهابية قصيرة الأجل، بالإضافة إلى تأثيرات مزمنة أخرى مثل الضمور البقعي وإعتام عدسة العين. ولهذا السبب، من الضروري أن نختار نظارات شمسية مناسبة تحتوي على مرشّح للأشعة فوق البنفسجية.

وأضافت الصحيفة أن محاولة منع أو حتى التقليل من التعرض للأشعة فوق البنفسجية تعد من بين الشواغل الرئيسية للأشخاص خلال فصل الصيف. ومن جهتها، أكدت رابطة شركات معدات الحماية الشخصية أنه مع ارتفاع درجات الحرارة يستفسر الناس بشكل مكثّف عن طريقة حماية العين والتي ينبغي استخدامها للوقاية من مخاطر التعرض للأشعة فوق البنفسجية.

يجب أن تحتوي النظارات الشمسية على عنصرين أساسيين لتوفير الحماية للعينين، هما مرشّح الأشعة فوق البنفسجية الذي يقوم بمهمة امتصاص الأشعة فوق البنفسجية وصبغة العدسة التي عادة ما تجعلها مظلمة. وأضافت الرابطة أن سوء نوعية مرشح الأشعة فوق البنفسجية هو ما يجعل اختيار النظارات غير مناسب.

والتعرض الطويل للأشعة فوق البنفسجية الشمسية قد تكون له تأثيرات حادة ومزمنة على صحة الجلد والعينين والجهاز المناعي.

قيادة

من جهته حذر خبير السيارات الألماني تورستن ريشتين من أن قيادة السيارة دون نظارة شمسية في ظل أشعة الشمس الشديدة لا تتسبب فقط في إبهار قائد السيارة، بل تؤدي أيضا إلى شعوره بالتعب بسرعة.

وأوضح ريشتين أن قيام قائد السيارة بإغماض العين بعض الشيء ليتمكن من الرؤية بشكل أفضل يمثل عبئا ينعكس على الجسم، إذ إنه يشعر بالتعب بعد 45 دقيقة من الجلوس خلف المقود من دون نظارة شمسية.

وأضاف الخبير الألماني أن ارتداء نظارة شمسية يريح الوجه في الأجواء المشمسة بشكل ملحوظ من ناحية، ويحد من خطر الإبهار من ناحية أخرى.

ويجب أن تكون النظارة الشمسية مزودة بعازل للأشعة فوق البنفسجية، كما لا يجوز أن تكون داكنة اللون للغاية.

ومع ذلك، ينبغي خلع النظارة قبل الدخول في الأنفاق أو المرائب الموجودة تحت الأرض، لأنها تعزز التباين القوي، وتجعل من الصعب التكيف مع ظروف الإضاءة الجديدة.

المصدر: مواقع إلكترونية