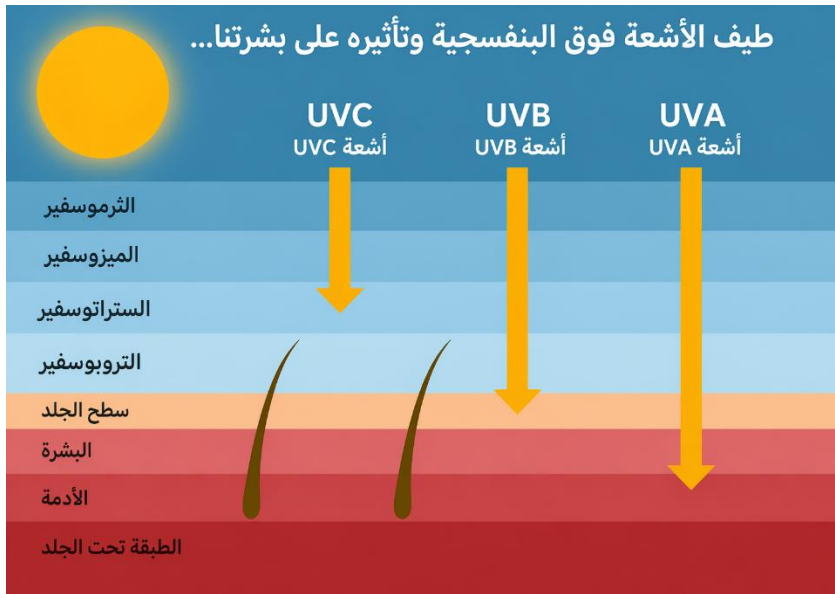


حماية عينيك من الأشعة فوق البنفسجية



كيف يمكنني حماية عيني من أشعة UV؟

يعرف معظم الناس أن أشعة الشمس يمكن أن تضر بشرتهم — لكن الكثيرين لا يدركون أنها قد تضر العينين أيضا. تصدر الشمس أشعة فوق بنفسجية، وهي غير مرئية لكنها قوية. مع مرور الوقت، قد يؤدي التعرض المفرط للأشعة فوق البنفسجية إلى مشاكل في العين مثل المياه البيضاء، أو التنكس البقعي، والجنيج، وحتى السرطان على أو حول العينين. الخبر السار هو أن حماية عينيك من الأشعة فوق البنفسجية أمر بسيط وفعال جدا بمجرد أن تعرف ما يجب فعله.



ما هي الأشعة فوق البنفسجية؟

الأشعة فوق البنفسجية هي شكل من أشكال طاقة الإشعاع القادمة من الشمس. هناك نوعان رئيسيان يصلان إلى سطح الأرض — الأشعة فوق البنفسجية UVA والأشعة فوق البنفسجية (يتم امتصاص UVC في الغلاف الجوي).

أشعة UVA تخترق العين بعمق ويمكن أن تضر الشبكية مع مرور الوقت.

أشعة UVB تؤثر على مقدمة العين، خاصة القرنية والعدسة والجلد حول العين.

كلا النوعين يمكن أن يسبب ضررا للعين على المدى القصير والطويل. يكون التعرض للأشعة فوق البنفسجية أقوى بين الساعة 10 صباحا و4 مساء، خلال الصيف، وعلى الارتفاعات العالية — لكن من المهم معرفة أن الأشعة فوق البنفسجية موجودة يوميا، حتى عندما يكون الجو غائما.

كيف يمكن للأشعة فوق البنفسجية أن تضر عيني؟

التعرض المفرط للأشعة فوق البنفسجية يمكن أن يسبب عدة مشاكل في العين، منها:



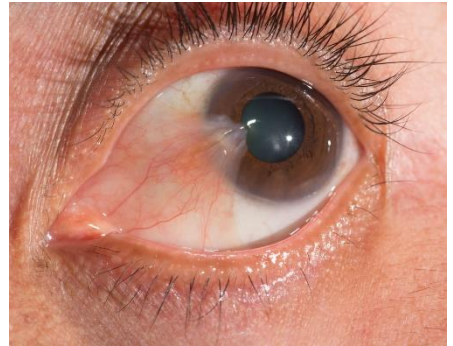
التهاب القرنية الضوئي: "حروق شمس" مؤلمة في القرنية، غالبا ما تحدث بسبب انعكاس الثلج أو الماء أو الرمل. يمكن أن يسبب احمرارا وتمزقا وفقدان مؤقت للبصر.

المياه البيضاء: الضوء فوق البنفسجي يسرع من تعتيم عدسة العين الطبيعية، مما قد يؤدي إلى ضبابية الرؤية.



التنكس البقعي: قد يساهم التعرض طويل الأمد للأشعة فوق البنفسجية في تلف البقعة — الجزء المسؤول عن الرؤية المركزية من الشبكية.

البتيريجيوم: نمو صغير لحمي في الجزء الأبيض من العين يمكن أن ينتشر نحو القرنية. شائع بين الأشخاص الذين يقضون وقتا طويلا في الهواء الطلق.



سرطان الجلد حول العينين: الجلد الحساس للجفون حساس بشكل خاص لتلف الأشعة فوق البنفسجية.

حتى الومضات القصيرة من الأشعة فوق البنفسجية الشديدة قد تسبب انزعاجا، لكن التأثيرات الأكثر خطورة غالبا ما تتراكم ببطء على مدى سنوات.

كيف تحمي عينيك

1. ارتد نظارات شمسية مع حماية من الأشعة فوق البنفسجية

اختر نظارات شمسية تحجب 100% من أشعة UVA وUVB. ابحث عن ملصقات مكتوب عليها "UV400" أو "حماية 100% من الأشعة فوق البنفسجية".

العدسات المستقطبة يمكنها أيضا تقليل الوهج الناتج عن الأسطح العاكسة، مثل الماء أو الطرق، رغم أنها لا تضيف بالضرورة حماية إضافية من الأشعة فوق البنفسجية — لذا تأكد من وجود الميزتين.

توفر الإطارات الكبيرة أو المحيطة حماية إضافية عن طريق حجب ضوء الشمس من الجوانب. يجب على الأطفال ارتداء نظارات شمسية مقاومة للأشعة فوق البنفسجية أيضا، لأن أعينهم أكثر حساسية وغالبا ما يقضون وقتا أطول في الهواء الطلق.



2. إضافة قبعة لمزيد من الظل

يمكن لقبعة أو قبعة واسعة الحواف أن تحجب حتى نصف أشعة الأشعة فوق البنفسجية المباشرة التي تصل إلى عينيك. هذه الخطوة البسيطة تقلل بشكل كبير من التعرض للأشعة فوق البنفسجية — خاصة خلال شمس منتصف النهار.

3. كن حذرا حول الماء والثلج والرمل

تنعكس أشعة UV بقوة على الأسطح الساطعة. الماء والثلج يمكن أن يضاعفا تعرضك، لذا ارتد دائما نظارات شمسية (وفكر في ارتداء نظارات عند التزلج أو التزلج على الجليد). حتى في الأيام الغائمة أو الباردة، لا تزال أشعة UV موجودة.



4. تجنب أسرة التسمير

تنتج أسرة التسمير أشعة فوق بنفسجية صناعية قوية يمكن أن تضر عينيك مثل ضوء الشمس — أو أكثر. ارتد دائما نظارات واقية إذا استخدمتها، لكن من الأفضل تجنبها تماما من أجل صحة عينيك وبشرتك.



5. لا تنس الحماية من الأشعة فوق البنفسجية للأطفال

تمتص عيون الأطفال ضوء فوق بنفسجي أكثر من عيون البالغين، مما يجعل الحماية المبكرة ضرورية. شجع الأطفال على ارتداء النظارات الشمسية والقبعات عندما يكونون في الخارج — فهذه عادة صحية مدى الحياة.

6. احم عينيك طوال العام

يحدث التعرض للأشعة فوق البنفسجية يوميا، وليس فقط في الصيف. في الشتاء، يعكس الثلج ضوء الشمس، وعلى الارتفاعات العالية تكون أشعة الأشعة فوق البنفسجية أقوى بكثير. احتفظ بنظاراتك الشمسية طوال العام — فهي مهمة مثل واقي الشمس.



ماذا عن العدسات اللاصقة؟

بعض العدسات اللاصقة تحتوي على حماية مدمجة من الأشعة فوق البنفسجية، تساعد في تقليل التعرض للأجزاء التي تغطيها من العين. ومع ذلك، فهي لا تحمي الجفون أو بياض العين، لذا يجب عليك ارتداء النظارات الشمسية حتى لو كانت العدسات تحجب الأشعة فوق البنفسجية.

ملخص

يمكن لأشعة الأشعة فوق البنفسجية أن تضر عينيك بهدوء مع مرور الوقت، مما يؤدي إلى مشاكل خطيرة في الرؤية لاحقا. حماية عينيك سهلة — ارتد نظارات شمسية تحجب 100% من أشعة الفوق بنفسج، أضف قبعة للظل، وكن حذرا حول الأسطح العاكسة مثل الماء والثلج والرمل. شجع الأطفال على فعل الشيء نفسه. هذه الخطوات الصغيرة اليومية ستساعد في الحفاظ على صحة وراحة وسلامة عينيك لسنوات قادمة.