زندگی را واضح ببینید

درباره انتخاب درست عینک که به حفظ سلامت چشم و اصلاح اختلالات بینایی کمک می‌کند

الهام ظریفیان| چشم ها دروازه های شناخت ما از جهان اند. بیش از هشتاد درصد دریافت های ادراکی انسان از مسیر بینایی اتفاق می افتد. از یادگیری و تحصیل گرفته تا ارتباطات روزمره و حتی احساس امنیت، همگی به کیفیت دید وابسته اند. سلامت چشم ها اغلب در سایه می ماند، اما یکی از حساس ترین حوزه های سلامت بدن است؛ زیرا کوچک ترین اختلال در آن می تواند بر کیفیت زندگی اثر بگذارد.
در سال های اخیر، با گسترش استفاده از ابزارهای دیجیتال و تغییر سبک زندگی، مشکلات بینایی رو به افزایش گذاشته است.
با این حال راهکارهای مؤثری برای حفظ سلامت چشم و اصلاح اختلالات وجود دارد که مهم ترین آن، انجام چکاپ های منظم بینایی است. در مطلب امروز که به مناسبت روز جهانی عصای سفید و در گفت وگو با دکتر محمود اثنی عشری اپتومتریست و عضو هیئت مؤسس انجمن اپتومتری خراسان تهیه شده است، سعی کرده ایم به این راهکارها و همچنین راهنمایی های روشنی در انتخاب عینک مناسب بپردازیم. اثنی عشری مسئول اپتومتری بیمارستان رضوی، عضو انجمن علمی اپتومتری ایران و مؤسس دبیرخانه کنگره های اپتومتری خراسان نیز هست.

قدم اول سلامت چشم

نخستین گام برای پیشگیری از اختلالات بینایی، مراجعه دوره ای به اپتومتریست است. در کشور بیش از ۳ هزار اپتومتریست فعال وجود دارد که دسترسی به خدمات بینایی سنجی را در بیشتر نقاط کشور ممکن کرده اند. طرح های ملی مانند غربالگری بینایی کودکان سه تا شش سال که بیش از بیست و پنج سال است در کشور اجرا می شود، نشان داده اند معاینه به موقع تا چه اندازه می تواند از بروز مشکلات جدی مانند تنبلی چشم جلوگیری کند.
بر اساس استانداردهای علمی، هر فرد باید حداقل سالی یک بار تحت معاینه کامل بینایی قرار گیرد؛ کودکان و سالمندان با حساسیت بیشتر در بازه های کوتاه تر. چشمان ما، درست مانند سایر اندام های بدن، نیاز به مراقبت و ارزیابی دوره ای دارند تا تغییرات احتمالی به موقع تشخیص داده شود.

عیوب انکساری، شایع اما قابل درمان

یکی از رایج ترین مشکلات بینایی، عیوب انکساری مانند نزدیک بینی، دوربینی، آستیگماتیسم و پیرچشمی است. این اختلالات اغلب با عینک به خوبی اصلاح می شوند و در بیشتر موارد، عینک ساده ترین، کم خطرترین و در دسترس ترین روش درمان است. در برخی موارد، لنزهای تماسی یا جراحی ها نیز مطرح می شوند، اما این گزینه ها باید با تشخیص اپتومتریست یا چشم پزشک مورد استفاده قرار گیرند.
عینک نه تنها وضوح دید را باز می گرداند، بلکه در موارد خاص مانند انحرافات چشمی نیز می تواند نقش درمانی داشته باشد. در برخی از انواع انحرافات چشمی کودکان، استفاده از عینک مخصوص می تواند مسیر درمان را بدون نیاز به جراحی هموار کند.

دکتر محمود اثنی عشری
اپتومتریست:
ساخت عینک فرایندی فنی است که شامل تعیین دقیق شماره چشم، انتخاب فریم متناسب، اندازه گیری فاصله بین دو مردمک و تنظیم محور عدسی ها می شود. هر خطا در این مراحل می تواند به خستگی، دوبینی یا حتی اختلال در درمان عیوب انکساری منجر شود

عدسی شیشه ای، پلاستیکی یا پلی کربنات؟

کیفیت دید تا حد زیادی به نوع عدسی وابسته است. امروزه عدسی های پلاستیکی بیشترین کاربرد را دارند. عدسی های شیشه ای تقریبا کنار گذاشته شده اند، چون وزن زیادی دارند و در صورت شکستن می توانند خطرناک باشند. در مقابل، عدسی های پلاستیکی سبک ترند و ایمنی بیشتری دارند، هرچند نسبت به خش حساس ترند و نیاز به مراقبت بیشتری دارند. عدسی های پلی کربنات برای فریم های ظریف یا بدون قاب انتخاب خوبی اند، چون نشکن هستند. البته باید دانست پلی کربنات به معنای فشرده بودن عدسی نیست، بلکه به مقاومت بالا در برابر ضربه اشاره دارد. برای کسانی که شماره چشم بالایی دارند، عدسی های با ضریب شکست بالا توصیه می شود تا ضخامت شیشه کمتر شود و ظاهر زیبایی داشته باشد.

عینک آفتابی یا فوتوکروم؟

عینک های آفتابی طبی، عینک های دید در شب و انواع فوتوکرومیک (تغییر رنگ دهنده) نیز کاربردهای متنوعی دارند. عدسی های فوتوکرومیک در نور خورشید تیره می شوند و در محیط های بسته شفاف می مانند، هرچند در داخل خودرو ممکن است به دلیل فیلتر شدن اشعه UV، تیرگی کامل ایجاد نکنند. بنابراین کسانی که حساسیت بالایی به نور دارند، بهتر است یک عینک آفتابی طبی جداگانه نیز داشته باشند یا از مدل های کاوردار استفاده کنند.

مراقبت از بینایی کودکان و نوجوانان

افزایش کار با صفحه نمایش ها، رشد آمار نزدیک بینی در کودکان و نوجوانان را به معضلی جهانی تبدیل کرده است. پیشگیری از این روند تنها با غربالگری، آموزش و آگاهی ممکن است. توصیه علمی این است که زمان کار با گوشی برای کودکان و نوجوانان به یک ساعت در شبانه روز محدود شود.
در مورد کودکان، نباید منتظر بروز علائم ماند. بسیاری از کودکان نمی دانند دید طبیعی چگونه است و از تاری یا ضعف دید خود شکایتی نمی کنند. توصیه جدی این است که همه کودکان بین سه تا شش سال، حتی بدون علائم ظاهری، حداقل یک بار معاینه شوند. اگر نشانه هایی مانند انحراف چشم یا بی تفاوتی نسبت به اشیای اطراف دیده شد، باید بلافاصله و در هر سنی که کودک قرار دارد، بررسی انجام شود.
در انتخاب عینک کودک، عدسی باید حتما پلاستیکی و نشکن باشد تا ایمنی حفظ شود. فریم های سبک و مقاوم، با رنگ های شاد و هماهنگ با سلیقه کودک، باعث پذیرش بهتر و استفاده منظم تر می شود.

انواع پوشش های عدسی

- پوشش های مختلفی نیز روی عدسی ها به کار می رود:
- پوشش ضد خش که دوام لنز را افزایش می دهد.
- پوشش ضد انعکاس که بازتاب نور را کم کرده و دید را شفاف تر می کند.
- پوشش ضد UV که از چشم در برابر اشعه فرابنفش محافظت می کند.
- فیلتر بلوکنترل که مخصوص کاربردهای دیجیتال است.

عدسی های تدریجی

عدسی های تدریجی یا progressive برای افرادی که هم برای دور و هم برای نزدیک به عینک نیاز دارند، گزینه ای ایده آل اند. این عدسی ها با توجه به قابلیت دید در فواصل مختلف دور، بینابینی و نزدیک موجب می شوند کاربر بدون تعویض عینک هم مطالعه کند و هم رانندگی. ساخت این عدسی ها نیاز به دقت علمی بالا دارد و اگر دقیق ساخته نشوند، ممکن است فرد در تطبیق دچار مشکل شود، اما وقتی استاندارد باشند، بسیار راحت و محبوب اند.

عدسی بلوکنترل

عدسی های دارای فیلتر نور آبی برای کسانی که روزانه ساعت ها با گوشی، کامپیوتر یا تبلت کار می کنند، گزینه ای بسیار مفیدند. این عدسی ها از خستگی، خشکی و سوزش چشم پیشگیری می کنند و به بهبود خواب شبانه نیز کمک می کنند.

مراقبت از عدسی

عینک وسیله ای ظریف و حساس است. برای تمیز کردن لنزها باید از دستمال های میکروفایبر و اسپری های مخصوص استفاده شود. اگر ذرات گرد و غبار روی عدسی نشسته باشد، باید ابتدا با آب شسته شود و سپس با ملایمت پاک شود تا خش نیفتد. استفاده از دستمال کاغذی، الکل یا اسپری های خانگی ممنوع است، چون پوشش های محافظ عدسی را از بین می برند.

مراقبت از بینایی سالمندان

جمعیت کشور رو به سالمندی است و حدود ۱۲ درصد مردم در این گروه سنی قرار دارند. نزدیک به نیمی از آن ها با بیماری هایی چون آب مروارید و آب سیاه روبه رو هستند. در حالی که ۸۰ درصد موارد نابینایی قابل پیشگیری است، شرط آن تشخیص به موقع است. پس از چهل سالگی، چکاپ منظم بینایی باید جزئی از برنامه سالانه سلامت هر فرد باشد.

عینک را کالا ندانیم

عینک طبی نباید به عنوان یک کالای ساده تجاری تلقی شود. ساخت عینک فرایندی فنی است که شامل تعیین دقیق شماره چشم، انتخاب فریم متناسب، اندازه گیری فاصله بین دو مردمک و تنظیم محور عدسی ها می شود. هر خطا در این مراحل می تواند به خستگی، دوبینی یا حتی اختلال در درمان عیوب انکساری منجر شود.
به همین دلیل، مراکز عرضه کننده عینک طبی طبق قانون موظف اند مسئول فنی اپتومتریست داشته باشند. خرید عینک از مراکز غیرمجاز یا به صورت اینترنتی بدون فیت حضوری، نه تنها غیرعلمی بلکه خطرناک است. تشخیص عینک استاندارد از تقلبی نیز برای مردم ممکن نیست و تنها اپتومتریست ها و عینک سازان دارای مجوز قانونی قادر به ارزیابی کیفیت و اصالت آن هستند.

فریم مناسب برای هر چهره

عینک یدکی آری یا نه؟

در سفر یا شرایط خاص، داشتن یک عینک یدکی بسیار مفید است؛ به ویژه برای افرادی که بدون عینک نمی توانند رانندگی یا مطالعه کنند.

انواع فریم

فریم عینک نقشی فراتر از زیبایی دارد. تناسب فریم با شماره چشم، ضخامت عدسی و فرم صورت، تعیین کننده راحتی و کیفیت دید است.
- برای شماره های بالا، بهتر است از فریم هایی استفاده شود که لبه عدسی را به خوبی بپوشانند تا ضخامت عدسی به چشم نیاید. در مقابل، فریم های سبک تر برای استفاده طولانی مدت روزانه مناسب ترند.
- چهره های گرد با فریم های زاویه دار زیباتر می شوند. صورت های مربعی با فریم های بیضی یا گرد متعادل تر به نظر می رسند و چهره های قلبی شکل با فریم هایی که در قسمت پایین پهن ترند، جذاب تر خواهند بود.
- فریم های سنگین یا دسته های تنگ می توانند باعث فشار روی بینی و گوش شوند.
- برای دوام بیشتر فریم هنگام گذاشتن یا برداشتن عینک از دو دست استفاده شود. قرار دادن عینک زیر نور مستقیم آفتاب نیز به لایه های عدسی آسیب می زند.