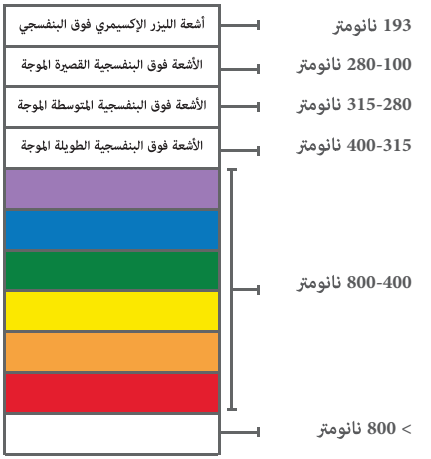
كيف يمكنني المساعدة في حماية عيني

من انتقال الأشـعة فوق البنفسجية الضارة؟

ما هي بالضبط الأشعة فوق البنفسجية؟

الأشعة فوق البنفسجية هي من مكونات ضوء الشمس، ويتم تصنيفها كالأشعة فوق البنفسجية الطويلة الموجة والأشعة فوق البنفسجية المتوسطة الموجة والأشعة فوق البنفسجية القصيرة الموجة حسب الطول الموجي.

كلما قل الطول الموجي، زاد مستوى طاقة الضوء، وزادت نسبة التعرض للضرر المحتمل.



الشكل 1 | الطيف الضوئي، مكسور بواسطة طول الموجة

- الأشعة فوق البنفسجية الطويلة الموجة، الأشعة فوق البنفسجية ذات الطول الموجي الأطول، تكون مسؤولة عن التسمير، وترتبط بشيخوخة الجلد المبكرة
- الأشعة فوق البنفسجية المتوسطة الموجة تسبب ضربة الشمس، وغالبًا ما ترتبط بسرطان الجلد ومشكلات في الرؤية، مثل إعتام عدسة العين
- الأشعة فوق البنفسجية القصيرة الموجة لديها أقصر طول موجي وتكون الأشد خطرًا. لحسن الحظ، يتم حجبها بواسطة طبقة الأوزون في الغلاف الجوي للأرض ولا تصل إلى سطح الأرض

حجب الأشعة فوق البنفسجية

عدسات لاصقة*

يدرك العديد من الأشخاص اليوم أن التعرض لفترات طويلة للشمس يمكن أن يحدث آثارًا ضارة على البشرة. ولكن التعرض المتواصل لنفس الأشعة فوق البنفسجية الضارة التي تؤثر على البشرة يمكن أيضًا أن يزيد من مخاطر تطور اضطرابات العين التي تتعلق بالتعرض للأشعة فوق البنفسجية. يمكن أن يحدث ذلك سواء أكنت تمارس رياضة التنس أو كرة الطائرة الشاطئية في يوليو أو تمارس التزلج أو التزحلق على الجليد في يناير.

الأشعة فوق البنفسجية القصيرة الموجة غير مرئية ولكنها في كل مكان

يمكن أن تضر عينيك

لقد اعتدنا حماية أنفسنا عندما يشتد سطوع الشمس إلى الحد الأقصى فوق رؤوسنا، ولكن بخلاف البشرة، تدخل الأعين في مواجهة مباشرة بدرجة أكبر مع الشمس في أوقات مختلفة من اليوم.[1] يرجع ذلك إلى حقيقة أن الشمس تكون على مستوى منخفض في الأفق في الصباح وفي المساء؛ الأمر الذي يجعلنا نميل بدرجة أكبر إلى النظر مباشرةً إليها.

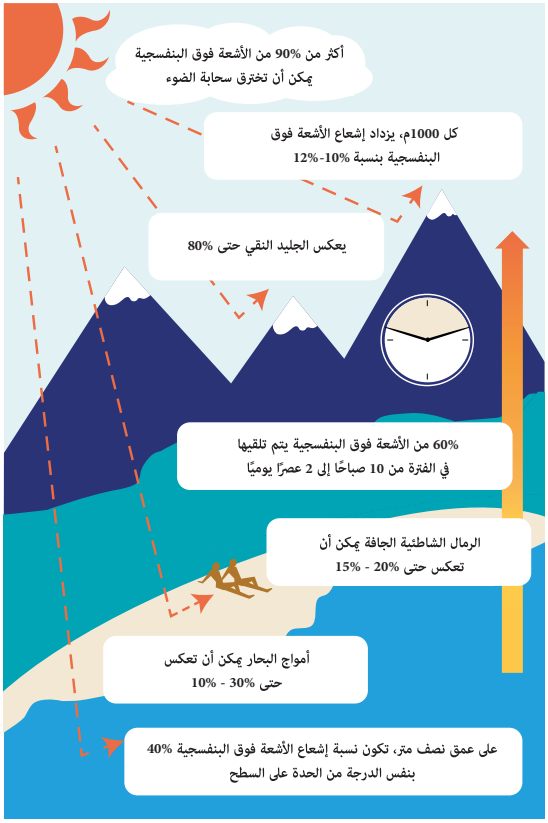
يمكن أن يؤدي التعرض للأشعة فوق البنفسجية على المدى الطويل إلى تلف جفون العين والملتحمة والقرنية والأجزاء الداخلية من العين. يمكن أن يؤدي التعرض الحاد لضوء الأشعة فوق البنفسجية إلى تلف السطح الأمامي للعين، بشكل يشبه كثيرًا ضربة الشمس (العمى الثلجي). قد يُحدث ذلك أعراضًا مؤقتة، بما في ذلك آلام واحمرار الأعين والشعور بترميل فيها، وحساسية شديدة للضوء والزيادة المفرطة في إفراز الدموع.

تكون الآثار التي تحدث بسبب التعرض لإشعاع الأشعة فوق البنفسجية الطويلة الموجة على المدى الطويل تراكمية وأكثر خطورة، على الرغم من أنها غالبًا ما تكون بلا أعراض. كلما زاد تعرض عينيك لإشعاع الأشعة فوق البنفسجية، زادت مخاطر تطور اضطرابات العين وأمراض العين المرتبطة بالسن. يتضمن ذلك تطور إعتام الأعين وتلف الشبكية وسرطان الجلد حول جفون العين، واضطرابات العين المزمنة الأخرى، مثل الظفرة أو التغييرات في القرنية وغشاء الملتحمة.

تختلف مستويات إشعاع الأشعة فوق البنفسجية على مدار اليوم، وبشكل عام، يمكن القول إنه كلما زاد ارتفاع الشمس في السماء، زادت نسبة إشعاع الأشعة فوق البنفسجية.

ومع ذلك، لا ينطبق ذلك على مستوى تعرض العين للأشعة فوق البنفسجية. ومن ثم، يكون مستوى تعرض العين للأشعة فوق البنفسجية في منتصف فترة الصباح ومنتصف فترة بعد الظهيرة أكبر من منتصف اليوم الذي يحدث مع تعرض البشرة. كما يميل خطر الأشعة فوق البنفسجية التي تؤثر على العين إلى الزيادة في فصلي الربيع والخريف.

تكون الحماية من الأشعة فوق البنفسجية مهمة بصورة خاصة للأطفال والمراهقين؛ نظرًا لأنهم يتمتعون بحجم أكبر من حدقة العين وعدسات أكثر نقاءً داخل العين عن البالغين؛ مما يعني أن أعينهم معرضة بشكل أكبر لخطر الأشعة فوق البنفسجية. كما أنهم عادةً ما يقضون وقتًا أكبر في الأماكن المفتوحة في الشمس، ويميلون إلى ارتداء النظارات الشمسية بشكل أقل من البالغين.[2]



الشكل 2 | العوامل البيئية المؤثرة على حدة إشعاع الأشعة فوق البنفسجية[3]

لماذا حجب الاشعة فوق البنفسجية

بالعدسات اللاصقة

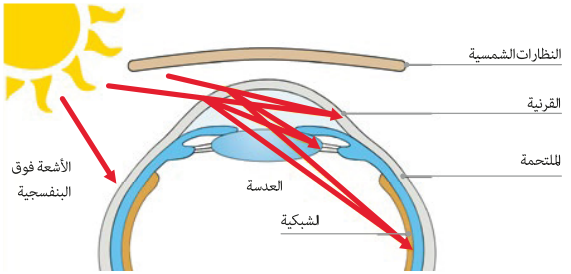
يمكن للأشعة فوق البنفسجية المعكوسة على الأرصفة أو الحشائش أو الثلج أو الرمال أو المياه أن تتسرب حول جوانب النظارات الشمسية القياسية التي لا تغطي العين بشكل كامل.

الأشعة فوق البنفسجية المحيطية يمكن أن تخترق النظارات الشمسية وتتركز عندما تدخل القرنية (الشكل 3).

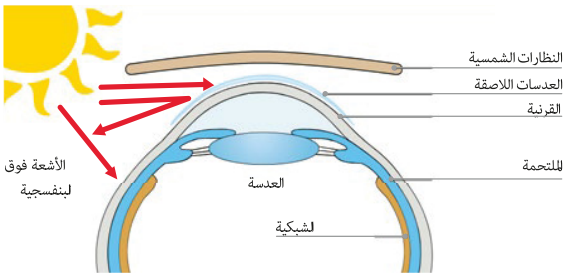
تذكر أنه على الرغم من ذلك، فإن العدسات اللاصقة التي تحجب الأشعة فوق البنفسجية ليست بدائل عن النظارات الشمسية التي تحجب الأشعة فوق البنفسجية. يتعين على الدوام ارتداؤها مع النظارات الشمسية التي تحجب الأشعة فوق البنفسجية ذات الجودة العالية.

توفر العدسات اللاصقة التي تحجب الأشعة فوق البنفسجية التي يتم ارتداؤها مع النظارات الشمسية التي تحجب الأشعة فوق البنفسجية الحماية من انتقال الإشعاع الضار للأشعة فوق البنفسجية.

باستخدام النظارات الشمسية وبدون عدسات لاصقة تحجب الأشعة فوق البنفسجية



باستخدام النظارات الشمسية ومع عدسات لاصقة تحجب الأشعة فوق البنفسجية



الشكل 3 توضيح لدخول أشعة الشمس إلى البنية الداخلية للعين.

ما مزايا عدسات أكيوڤيو

عدسات لاصقة بالحماية من الأشعة فوق البنفسجية*؟

تحتوي جميع عدسات أكيوڤيو اللاصقة على مستويات عالية من الحماية من الأشعة فوق البنفسجية، مما يجعلها شريكًا مثاليًا للنظارات الشمسية في المساعدة على حجب انتقال الأشعة فوق البنفسجية الضارة^*.

- تساعد في حماية البنية الداخلية للعين والأجزاء الخارجية التي تغطيها من انتقال الأشعة فوق البنفسجية.
- تحجب الأشعة المحيطية والمعكوسة التي لا تحجبها النظارات الشمسية أو القبعات التي تغطي العين بشكل كامل
- قد تكون الخيار الوحيد المتاح لحجب الأشعة فوق البنفسجية في الحالات التي يتم فيها نسيان النظارات الشمسية أو القبعات أو التي تكون غير عملية عند ارتدائها، على سبيل المثال، عند ممارسة الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي، مثل كرة القدم أو كرة السلة
- تساعد العدسات اللاصقة التي تحجب الأشعة فوق البنفسجية في حماية عينيك من انتقال الأشعة فوق البنفسجية على مدار اليوم. يتم إدراج المكوِّن المسؤول عن حجب الأشعة فوق البنفسجية في مواد تصنيع عدسات أكيوڤيو اللاصقة بشكل دائم

الشكل 4 حدة إشعاع الأشعة فوق البنفسجية من الموجة المتوسط المركزة محيطيًا مع نوعين مختلفين من النظارات والبيئات[4]

مشاركة المعرفة

إذا تعلمت أي شيء من قراءة هذا المنشور، فهناك فرصة أنه قد يفيد أحد أفراد العائلة أو صديقًا أيضًا؛ لذا يُرجى نشر المعلومة للأشخاص الذين يهمك أمرهم؛ فالأمر يستحق ذلك!

ACUVUE®

توفير الحماية ضد الأشعة فوق البنفسجية الضارة. ومع ذلك،لم تُجرَ دراسات سريرية لإثبات أن ارتداء العدسات اللاصقة الحاجبة للأشعة فوق البنفسجية يقلل من خطر الإصابة بالمياه البيضاء أو غيرها من اضطرابات العين. يُرجى استشارة أخصائي العناية بالعيون لمزيد من المعلومات

يمكن استخدام العدسات اللاصقة أكيوفيو لتصحيح الرؤية. حيث سيُقرر أخصائي رعاية العيون إن كانت العدسات اللاصقة هي الخيار المناسب لك أم لا. يُمكن أن تظهر مشاكل خطيرة في العين أثناء استخدام العدسات اللاصقة، على الرغم من ندرة حدوث ذلك. وللمساعدة في تجنب تلك المشكلات، اتبع الجدول الزمني الخاص بأوقات الاستخدام والاستبدال، والتعليمات بشأن العناية بالعدسات. لا ترتدِ العدسات اللاصقة إذا كنت تعاني من عدوى في العين أو تواجه أي مشكلة أخرى في العين أو إذا كانت لديك حساسية من أي مُكوّن. لمزيد من المعلومات، بما في ذلك التحذيرات والإجراءات الوقائية، يُرجى الاطلاع على تعليمات الاستخدام المتاحة على موقع أكيوفيو الإلكتروني www.acuvue.com/ar-me. إذا كنت تعاني من إزعاج العين أو في حالة حدوث أي حالة مرضية، فعليك بإزالة العدسات اللاصقة والاتصال بأخصائي العيون على الفور.

أكيوفيو ، أكيوفيو أويسس مع هايدراكلير بلس، أكيوفيو أويسس للأستجماتيزم ، أكيوفيو أويسس اليومية مع هايدرالوكس ، أكيوفيو أويسس اليومية للأستجماتيزم ، أكيوفيو مويست اليومية ، أكيوفيو مويست اليومية للأستجماتيزم ، أكيوفيو مويست اليومية متعددة البؤر ، أكيوفيو أويسس ماكس اليومية ، أكيوفيو أويسس ماكس اليومية متعددة البؤر هي علامة تجارية مسجلة لشركة ©جونسون آند جونسون الشرق الأوسط ذ.م.م. 2025

لمزيد من المعلومات حول طريقة الوضع المناسبة والعناية والسلامة، تحدث إلى أخصائي الرعاية بالعيون واقرأ تعليمات الاستخدام المتوفرة على موقع أكيوفيو على شبكة الإنترنت www.acuvue.com/ar-me

المراجع:

1. Sasaki H. UV exposure to eyes greater in morning, late afternoon Proc. 111th Ann. Meeting, Japanese Ophthalmologic Soc., Osaka, Japan, April, 2007.
2. INTERSUN, The Global UV Project, A Guide and Compendium, Radiation and Environmental Health Unit; Protection of the Human Environment, World Health Organization, Geneva, 2003. http://www.who.int/uv/en/.
3. Godar DE, Urbach F, Gasparro FP, van der Leun JC. جرعات من الأشعة فوق البنفسجية للشباب. Photochem Photobiol 2003;77(4):453-7.
4. Kwok LS, Daszynski DC, Kuznetsov VA, Pham T, Ho A, Coroneo MT. Peripheral light focusing as a potential mechanism for phakic dysphotopsia and lens phototoxicity.Opthalmic Physiol Opt 2004;24(2):119-29.
5. Schnider C. UV-Blocking Contact Lenses Play Unique Role in Protecting Patients' Eyes. Refractive Eyecare. 2005; 9(12).

*تساعد على الحماية من انتقال الأشعة فوق البنفسجية الضارة إلى القرنية وداخل العين

^تحذير: العدسات اللاصقة الماصة للأشعة فوق البنفسجية ليست بديلًا عن النظارات الواقية الماصة للأشعة فوق البنفسجية مثل نظارات الحماية أو النظارات الشمسية لأنها لا تغطي العين والمنطقة المحيطة بها بالكامل. يجب الاستمرار في استخدام النظارات الواقية الماصة للأشعة فوق البنفسجية كما هو موصى به. ملاحظة: إن التعرّض الطويل المدى للأشعة فوق البنفسجية يُعد أحد عوامل الخطر المرتبطة بظهور المياه البيضاء (إعتام عدسة العين). ويعتمد مقدار التعرّض على عدة عوامل مثل الظروف البيئية (الارتفاع، الموقع الجغرافي، الغطاء السحابي) والعوامل الشخصية (مدى وطبيعة الأنشطة الخارجية). تساعد العدسات اللاصقة الحاجبة للأشعة فوق البنفسجية في

ACUVUE®

تتوفر العدسات اللاصقة أكيوڤيو احتياجات
لاحتياجات تصحيح الرؤية لمن يعانون من
قصر النظر أو طول النظر أو الإستجماتيزم أو
طول النظر الشيخوخي (متعدد البؤر)

اكتشف المزيد على
www.acuvue.com/ar-me