

عینک آفتابی

روزهای آفتابی همیشه نوری بیش از تحمل چشم دارند و در روزهای ابری نیز نمی‌توان به آسمان خیره شد. دلیل این امر تشعشعات مضر خورشید است. چشم انسان در مقابل برخی از این تشعشعات نیروی دفاعی ندارد. به همین دلیل در روزهای برفی و یا روی سطح دریا که انعکاس نور خورشید بیشتر می‌شود. چشم حساس شده و دچار سوزش و درد می‌شود.

برخی از مردم بر این باورند که عینک آفتابی وسیله‌ای صرفاً تزئینی است. ولی این وسیله جزو ضروریات یک طبیعت‌گرد به شمار می‌رود. در یک برنامه طبیعت‌گردی زمستانی برف‌کوری آسیبی است که تمام افراد بی‌عینک را تهدید می‌کند. نگرانی برای چشم‌ها در مقابل تشعشعات مضر خورشید امری بدیهی است. **نور خورشید از سه طیف ماورای بنفش، مرئی و مادون قرمز تشکیل شده است. ابتدایی‌ترین کار عینک آفتابی جلوگیری از تشعشعات ماورای بنفش (U.V) مضرترین نور برای چشم است.**

دکتر «جین بارتون» عضو انستیتو استاندارد آمریکا (ANSI) معتقد است: «بزرگ‌ترین وظیفه عینک آفتابی تصفیه نور U.V است.» او به تمام مردم استفاده از عینک آفتابی را گوشزد می‌کند.

وی می‌گوید: «کسانی که بیشتر با نور طبیعی سر و کار دارند مثل ورزشکاران و طبیعت‌گردان باید عینک مورد اعتمادتری به چشم بزنند.»

در U.V از سه نوع A,B,C تشکیل شده است که نوع C آن به سطح زمین نمی‌رسد. نوع U.V.B با طول موج کوتاه خطرناک‌ترین نوع تشعشعات برای چشم است. این نور در ارتفاعات و اغلب روی آب و برف بیشترین خطر را برای چشم دارد.

نوع U.V.A به اندازه U.V.B خطرناک نیست. ولی برای چشم ضررهایی دارد که نیاز است تصفیه شود.

جان بارتون به استانداردها اشاره می‌کند: «انستیتو استاندارد، برای عبور نورهای U.V استانداردهایی تعیین کرده است. طبق استاندارد، عینک‌های ورزشی نباید بیش از یک درصد نور U.V.B را از خود عبور دهند. این عینک‌ها باید به طریقی مساوی نور مرئی و U.V.A را غربال کنند.»

عینک‌های آفتابی با برچسب جذاب U.V تا سطح 400nm می‌تواند کاملاً نور U.V.A و U.V.B را جذب کنند. عینک‌هایی که نور U.V.B را تا ۵ درصد و U.V.A را تا ۸ درصد عبور دهند، جزو عینک‌های استاندارد به شمار نمی‌روند. اصولاً عینک‌های مدرن می‌توانند تا حد ۳۰ درصد U.V.B و ۴۰ درصد U.V.A را از خود عبور دهند که تنها به کار خودروهای ملایم می‌آیند.

چه عینکی انتخاب کنیم

باید به دنبال عینکی باشید با فریم محکم، به خصوص اگر با ورزش سر و کار دارید. اندازه فریم نباید مانع دیدن اطراف شود. رعایت این مهم به خصوص برای عینکی که در هنگام رانندگی به چشم می‌زنید، ضروری است. فریم‌های بزرگ شرایط مناسب برای چشم را مهیا می‌کنند و همچنین مانع از رسیدن نور از اطراف فریم به چشم می‌شوند. عینک محافظ‌دار در بسیاری از ورزش‌ها توصیه می‌شود، چرا که مانع عبور تشعشعات مضر از اطراف فریم به چشم می‌شود. ولی این عینک‌ها هرگز به هنگام رانندگی توصیه نمی‌شوند، زیرا از وسعت دید می‌کاهند.

لنز عینک‌های آفتابی چه از شیشه باشد یا پلاستیک بهتر است به گونه‌ای باشد که در مقابل خراشیدگی مقاوم و با دوام باشد. لنزهای شیشه‌ای در برابر خراشیدگی مقاومند، ولی این لنزها گران و سنگین هستند. یک مزیت لنزهای شیشه‌ای فراهم کردن صاف‌ترین دید است.

در بازار سه نوع لنز پلاستیکی موجود است. لنزهای اکریلیکی، این لنزها گران نیستند ولی نرم هستند و به سادگی خراش برمی‌دارند. لنزهای پلی‌کربنات که از پلاستیک‌هایی با کیفیت بالا ساخته شده است. این لنزها سبک بوده و در مقابل ضربه مقاومند. نوع سوم لنزهای CR.39 resin هستند. این لنزها گران، سبک، سخت و در مقابل خراشیدگی

مقاومند.

یکی دیگر از مسایل مهم در انتخاب عینک، وضوح بینایی لنز است. برای درک این مطلب، عینک را در مقابل نور (نور فلورسنت مناسبتر است) گرفته و لنز را به طرف جلو و عقب حرکت دهید، اگر نور لنز مواج به نظر آید، نشان از نقص بینایی لنز دارد. این روش هم در لنزهای پلاستیکی و هم شیشه‌ای کاربرد دارد.

رنگ لنز عینکی که انتخاب کرده‌اید بسیار مهم است. برای مثال لنزهایی با سایه زرد، صورتی، طلایی یا قهوه‌ای، نور آبی پراکنده در فضا را کاهش می‌دهند و در شرایطی مثل اسکی و قایق‌رانی که خود به صورت صاف موجود است، بهترین وضوح را دارند. لنزهای خاکستری خنثی یا سبز کمترین تغییر رنگ را دارند و حقیقی‌ترین دید را. توجه داشته باشید، همیشه رنگی که از داخل لنز دیده می‌شود، با پوشش رنگی بیرون لنز متفاوت است. از نظر استانداردها یک عینک آفتابی مناسب ورزش، ۱۵ درصد نور مرئی را عبور می‌دهد، ولی اغلب عینک‌های آفتابی با استانداردهای عبور نور مطابقت ندارند، به همین دلیل دکتر بارتون توصیه می‌کند: «اگر می‌خواهید از عینک در وضعیت‌هایی با نور خورشید استفاده کنید (مثل یخچوردی) لنزهای خیلی تیره را انتخاب کنید که حدود ۱۳ تا ۱۰ درصد نور مرئی را از خود عبور می‌دهند. برای فعالیت‌های دیگر که شرایط نوری خیلی شدیدی ندارند، می‌توانید از یک لنز روشن‌تر بهره ببرید. در اغلب عینک‌های آفتابی یک پوشش برای (مثل آینه) استفاده می‌شود. این پوشش تمام یا بخشی از نورهای اضافی را منعکس می‌کند. این درست‌کاری است که یک عینک مناسب انجام می‌دهد. برای برف و آب لنزهایی با پوشش آینه‌ای توصیه می‌شود.

طیف مادون قرمز و آبی

نور مادون قرمز به چشم صدمه‌ای نمی‌زند، ولی برخی تولیدکنندگان عینک آفتابی به تصفیه این نور پرداخته‌اند. این نور در چشم به صورت گرما حس می‌شود و تنها باعث گرم شدن و خشکی چشم می‌شود. نور آبی طیفی از نور مرئی است. دانشمندان معتقدند این نور باعث بیماری؟ ماکولار (پیر شدن شبکیه) می‌شود. در هنگام زندگی نور، محدود کردن نور آبی وضوح اشیا را افزایش می‌دهد. متوقف کردن این نور، همچنین فاصله و تمایز جزئیات را بالا می‌برد.

محدود کردن نور آبی نیازی به لنزهای مخصوص ندارد و تنها رنگ لنز می‌تواند در این مساله تاثیرگذار باشد.

محافظت

عینک آفتابی در طبیعت بسیار ضروری است. «تسنینگ نورگی»، نخستین فاتح اورست معتقد بود در کوه از هر وسیله یکی و دو عینک آفتابی به همراه دارد. چرا که بدون دید خوب هیچ کاری نمی‌شود انجام داد. بهترین راه برای محافظت از عینک آفتابی، نگهداری آن در یک جلد سخت است. برخی صاحبان کارخانه‌ها، عینک را با یک جلد سخت ارائه می‌دهند. بند عینک نیز در جلوگیری از گم شدن و آسیب عینک بسیار کاربرد دارد. برای تمیز کردن عینک آفتابی بهترین ماده، مایع ظرفشویی و آب گرم است. همیشه عینک خود را با دستمالی نرم پاک یا خشک کنید. پارچه‌های ابر روی لنز خراش ایجاد کرده و گاهی پوشش آینه‌ای عینک شما را از بین می‌برند.