

عینک آفتابی مناسب برای طبیعتگردی

طبیعت مردان همواره دغدغه‌های فکری مختلفی دارند. اما شاید چشم fh شما تنها چیزی باشد که در میان این نگرانی‌ها و تعلقات فکری جایی در خور توجه ندارد. با وجود این، وقتی که محیط گرم خانه و کنار شومینه را رها می‌کنید و قدم به محیط خشن دشت‌ها و رودخانه‌ها می‌گذارید، حفاظت از چشم‌هایتان از اموری است که بیشترین اهمیت را دارد. خستگی چشم‌ها، یکی از فاکتورهایی است که موجب سر درد می‌شود. از طرفی انعکاس نور آفتاب از سطح آب نیز از عوامل مهمی است که به سرعت سردرد را تحریک کرده و موجب می‌شود قرص‌های ایبوپروفن زیادتری مصرف کنیم. متأسفانه انتخاب یک عینک آفتابی آن قدر که به نظر می‌رسد کار ساده‌ای نیست و یک عینک نمی‌تواند به تنهایی همه خواسته‌های ما را برآورده کند. در میان این همه عینک با شیشه‌ها و لنزهای گوناگون و نام‌های تجاری مختلف، انتخاب مورد دلخواه کاری دشوار و گیج کننده است. خیلی‌ها به جای این که به شکل و کارکرد عینک توجه کنند. تنها به زیبایی صورت خود پس از عینک فکر می‌کنند! این که عینک تا چه حد پس از نگاه کردن به آینه آنها را خوشحال کند، بیشتر برایشان اهمیت دارد! اگر خوش ظاهر بودن و عملکرد عینک هر دو برایتان مهم است. در خرید عینک آفتابی این عوامل را حتما مورد توجه قرار دهید: تیرگی، رنگ، پلاریزاسیون و اندازه بودن.

تیرگی عینک: (دودی بودن)

لنز عینک شما باید متناسب با کاربرد آن باشد. مادامی که در محیط نزدیک به شهر هستیم، تیرگی رنگ عینک تا حد متوسط کافی خواهد بود، چرا که شدت نوری که به چشم‌هایتان می‌رسد مثل محیط بیابان نیست. اما وقتی کنار آب، ماسه‌های سفید یا زمین‌های پوشیده از برف باشید، عینک تیره‌تر کمک بیشتری به راحتی چشم‌هایتان خواهد کرد. میزان نوری که یک لنز از خود عبور می‌دهد بسته به شدت روشنایی محیط و فاکتور فردی متغیر خواهد بود. فاکتور فردی دز این میان یک عنصر کلیدی و بسیار مهم است. چرا که میزان حساسیت ما نسبت به نور با یکدیگر متفاوت و از درجات مختلفی برخوردار است.

نوری که از سطح شفاف آب، برف یا سطوح براق دیگر به چشم‌ها تابیده می‌شود، حدود ۱۰ تا ۱۲ برابر بیش از شدت نوری است که در حالت عادی برای دید اجسام به چشم می‌رسد! و این بدان معنی است که این نور می‌تواند دردناک بوده و سبب گیجی و حواس پرتی شود! مطمئن شوید که عینک آفتابی شما قدرت کافی برای کم کردن میزان درخشندگی را دارد، برای این کار می‌توانید به یک آینه نگاه کنید، اگر بتوانید چشم‌های خود را ببینید، عینک‌تان برای بلوکه کردن نور به حد کافی تیره نیست. برای راحتی دید در روزهای آفتابی، عینک‌ها باید بتوانند از ۷۵ تا ۹۰ درصد نور را بلوکه کنند. رنگ لنزها باید یکنواخت بوده و در برخی جاها تیره‌تر یا کم رنگ‌تر نباشد.

در لنزهای شیبدار، رنگ لنزها باید به تدریج و به طور یکنواخت در تمام نقاط گذار کمتر شود و کم شدن میزان تیرگی به طور متعادل انجام گیرد. امروزه تکنولوژی پیشرفته سبب شده که گزینه‌های مختلفی از لنزها با درجات مختلف تیرگی و سبک‌های طراحی متعدد در اختیار علاقه‌مندان قرار گیرند؛

1- لنزهای تیره معمولی که تیرگی تمام سطحشان به طور یکنواخت بوده و شدت نور تابیده شده را از تمام جهات کم می‌کنند.

2- در لنزهای شیبدار که قسمت بالایی آنها تیره‌تر و بخش پایینی آنها، کم رنگ‌تر است، شدت نورهای تندی که از بالا تابیده می‌شود گرفته شده و خط دید مستقیم و رو به پایین شفاف‌تر می‌شود.

3- لنزهای با پوشش آینه‌ای که طیف وسیعی از نور (از جمله اشعه مادون قرمز) را برمی‌گردانند و در نتیجه انتخاب مناسبی، چه به لحاظ محسنات کارکردی و چه زیبایی ظاهری، هستند. پوشش آینه‌ای در لنزها می‌تواند لایه‌ای نازک از بخار فلزاتی باشد که در داخل یک محفظه خلا با سطح لنز تشکیل پیوند می‌دهند و به صورت پوششی آینه‌ای درمی‌آیند. این پوشش فلزی غالباً از جنس کروم است که در مقایسه با پوشش‌های دی‌الکتریک مثل کوارتز و تیتانیوم از دوام و استحکام کمتری برخوردار است.

4- لنزهای فتوکرومیک بسته به شدت روشنایی محیط درجه تیرگی آنها عوض می‌شود و لذا در محیط خانه کم رنگ و در نور آفتاب تیره هستند. این لنزها انتخاب خوبی برای راحتی در محیط‌های مختلف هستند، اما از نظر من در نورهای خیلی شدید، به اندازه کافی تیره نیستند. کسانی که این لنزها را به عنوان عینک‌های طبی مورد استفاده قرار می‌دهند، توجه کنند که برخی از انواع این لنزها توانایی لازم را برای بازتاباندن و متفرق ساختن نورهای شدید در آفتاب یا محیط‌های براق، ندارند.

رنگ

بسته به شرایط مختلف، رنگ لنزها می‌تواند یک عامل مهم به شمار رود، در واقع رنگ لنزها چه از لحاظ عملکرد و چه راحتی استفاده از عینک، اهمیت زیادی دارد، در مورد ماهیگیران و دیگر طبیعت مردان.

ورزش‌های آبی، استفاده از لنزهای پلاریزه کاملاً ضروری است. در انتخاب رنگ عینک به یاد داشته باشید که برخی از رنگ‌ها به هیچ وجه هنگام رانندگی توصیه نمی‌شوند، چرا که مشکلات زیادی را هنگام تشخیص رنگ علایم رانندگی به وجود می‌آورند، لذا حتماً به بروشور عینک آفتابی مورد نظر مراجعه کنید و مطمئن شوید که عینکتان برای استفاده در رانندگی مناسب است یا خیر؟

در اینجا برخی از رنگ‌های متداول و مورد علاقه در لنزها را، همراه با کاربردهایی که دارند، به طور خلاصه شرح می‌دهیم:

خاکستری:

رنگی عامه پسند و خنثی است که تشخیص صحیح رنگ‌ها را ممکن می‌سازد. این رنگ برای کارهای عادی عمومیت دارد اما قادر نیست که کنتراست و وضوح زمینه را بهتر کند. لنزهای خاکستری برای گلف، دوچرخه سواری و دویدن مناسب هستند.

سبز:

یک رنگ خنثی، پرطرفدار و چند منظوره است که تشخیص صحیح رنگ‌ها را امکان پذیر می‌سازد، رنگ سبز غالباً

وضوح تصویری و کنتراست را (در محیط کم نور) تا حد متوسط بالا برده و در نورهای شدید از خستگی چشم‌ها می‌کاهد.

قهوه ای:

رنگ قهوه‌ای برای استفاده در هوای کم نور و مه آلود مناسب است. در عین حال لنز قهوه ای، کنتراست تصویر را بالا برده و گزینه مناسبی برای محیط‌های خیلی درخشان و پرنعکاس (مثل اسکی، ماهیگیری و قایقرانی و ...) است.

رنگ کهربایی: (Amber)

برای بلوکه کردن نورهای آبی و استفاده در روزهای مه آلود، ابری و کم نور مناسب است. این رنگ سبب می‌شود که همه چیز به رنگ زرد یا نارنجی به نظر برسد و کنتراست بسیار خوبی از محیط اطراف حاصل می‌شود و مقدار خستگی چشم به حداقل خواهد رسید. این رنگ برای استفاده ماهیگیران، اسکی بازها و خلبانان بسیار مناسب است.

رنگ زرد:

در تشخیص بهتر عمق و دوری یک چارچوب تصویری و بالاتر رفتن کنتراست نور خیلی خوب عمل می‌کند. رنگ زرد برای استفاده در تیراندازی تراپ و **sporting clay** انتخابی مناسب است. رنگ زرد، بشقاب‌های کوچک گلی را که در یک زمینه آبی رنگ (آسمان آبی) پرتاب می‌شوند، با وضوح و برجستگی بیشتری نشان می‌دهد و این برجستگی تصویری کمک زیادی در تیراندازی به هدف خواهد کرد.

شنگرف (قرمز متمایل به قهوه ای):

رنگ بسیار خوبی برای افزایش کنتراست و تشخیص عمق در محیط کم نور است (Vermilion) این رنگ قدرت تشخیص اجسام در زمینه‌های آبی و سبز رنگ را ممکن می‌کند.

همان طور که از نام عینک‌های آفتابی برمی‌آید، باید آنها را در محیط‌های آفتابی استفاده کرد و زدن عینک آفتابی تیره رنگ در هنگام رانندگی در شب امکان پذیر نیست! با وجود این عینک‌هایی به رنگ کهربایی (Amber) مخصوص رانندگی در شب وجود دارد که نور خیره کننده ماشین‌های روبه رو را کاهش می‌دهند و در عین حال وضوح اجسام در حال حرکت در جاده را بالاتر می‌برند، لذا راننده با احساس امنیت و راحتی بیشتری به حرکت ادامه داده و میدان دید بهتری پیدا می‌کند.

کیفیت لنزها:

همان طور که گفتیم عینک‌های آفتابی بیشتر هنگام روز (برای رانندگی یا فعالیت‌های ورزشی) استفاده می‌شوند. میزانی از شدت نور خورشید و اشعه زیانبار آن (ماورای بنفش) که به وسیله عینک بلوکه می‌شود، بستگی به خواص فیزیکی، شیمیایی و اپتیکی لنزها دارد. همیشه بهتر است قبل از خرید عینک آفتابی، کیفیت اپتیکی آن را آزمایش کنید، برای این کار می‌توانید آزمایش ساده‌ای انجام دهید؛ عینک را به چشم زده و به لبه یا یک خط عمودی نگاه کنید سرتان را عقب و جلو کرده و چشم تان را به اطراف لنز حرکت دهید. اگر متوجه حرکت و اعوجاجی در امتداد خط عمودی شدید، احتمالاً لنز عینک تان یک عیب اپتیکی دارد، آن را رها کرده و عینک دیگری را امتحان کنید! جنس لنزهای مورد استفاده در عینک‌های آفتابی به گونه‌ای طراحی و تولید می‌شوند که منطبق بر استانداردهای (ANSI)

برای جذب اشعه UV باشند و در مقابل آتش سوزی و ضربه نیز مقاومت کافی نشان دهند، لنزهای شیشه‌ای ثابت اپتیکی خیلی خوبی دارند و در مقابل سایش و خراشیدگی مقاوم هستند اما این عیب را دارند که سنگین تر بوده و خیلی گران ترند برعکس لنزهای پلاستیکی ارزان تر و از همه سبک تر هستند و برخی از آنها با یک لایه ضدخش تکمیل می‌شوند لنزهای پلی کربنات بیشترین مقاومت را در مقابل ضربه دارند، لنزهای چند لایه، ترکیب از جنس شیشه و پلاستیک هستند و لذا ترکیب آن دو نتایج خاصی را به دنبال خواهد داشت. عینک‌های آفتابی هر چند در مقابل ضربه و فشار مقاومند اما نشکن نیستند، لذا نمی‌توان آنها را در ورزش‌های پرمخاطره یا فعالیت‌های صنعتی برای محافظت از چشم‌ها استفاده کرد! محدودیت دیگر این که عینک‌های آفتابی نمی‌توانند برای محافظت از چشم‌ها در مقابل نور مصنوعی مثل نور لامپ یا لیزر و ... به کار بروند. یادتان باشد که با عینک آفتابی به نور خورشید یا گرفتگی خورشیدی خیره نشوید.

قاب عینک

قاب عینک (یا فریم عینک) بایستی به راحتی با صورت شما اندازه شود و اجازه دهد تا لنزها مستقیماً در جوی چشم‌هایتان قرار گیرند. استفاده از قاب‌های پوششی علاوه بر سبک زیبا و خاصی که دارند، هنگام ماهیگیری خیلی مفید هستند. تمام قاب‌های پوششی که در دو طرفشان لنزهای اضافی وجود دارد سبب می‌شود که نورهای مزاحم و فرعی نتواند از اطراف داخل عینک وارد شوند و در نتیجه از خستگی چشم‌ها جلوگیری شود. علاوه بر این لنزهای منحنی شکل این عینک مانع از ورود رطوبت و پریدن اشیای کوچک و مزاحم به طرف چشم تان می‌شود!

محافظت در مقابل اشعه (UV)

اشعه فرابنفش، ترکیبی از پرتوهای نامرئی و کوتاهی است که از خورشید به سطح زمین می‌رسند. این پرتوها اندازه (طول موجی) حدود ۲۰۰ تا ۳۸۰ نانومتر (یک میلیونوم میلی متر) دارند. این پرتوها دارای سه باند مختلف هستند: (UVC, UVB, UVA) تنها دو نوع UVA و UVB پرتوهایی نگران کننده و خطرناک هستند اگر چه UVC بیشترین زیان را دارد اما چگونه به وسیله لایه ازون در بالا اتمسفر جذب می‌شود، لذا به سطح زمین نرسیده و خطر نخواهد داشت.

پرتوهایی از UVA که طول موجی حدود ۳۱۵ تا ۳۸۰ نانومتر دارند سبب برنزه شدن پوست شما می‌شوند. در صورت عدم استفاده از عینک آفتابی مناسب، پرتوهای UVB، سبب ایجاد صدمات بافتی همچون پوسته شدن و آسیب به قرنیه چشم خواهد شد. اشیای تیره یا سبز رنگ مثل چمنزارها حدود ۱ درصد از پرتوهای UV را منعکس می‌کند در حالی که این مقدار در شن و ماسه ۱۰ درصد، برای آب ۲۰ درصد و در محیط برفی حدود ۸۰ درصد خواهد بود که بسیار چشمگیر است. پرتوهای محیطی UVB در کنار باد و سرمای سوزناک و کریستال‌های زیر برف، عامل مهم و بالقوه‌ای برای بیماری (تورم قرنیه) خواهند بود که معمولاً از آن به عنوان (کور برفی) یاد می‌شود. این اتفاق هر چند به طور نادر حادث می‌شود اما بسیار دردناک بوده و به طور موقتی قرنیه چشم را دچار اختلال می‌کند. علائم این بیماری که اصطلاحاً Photokeratitis نامیده می‌شود بعد از حدود ۱۲ تا ۴۸ ساعت برطرف خواهد شد.

متخصصان چشم پزشکی ما غالباً معتقدند که فاکتورهای زیادی می‌توانند سبب لکه دار شدن تدریجی عدسی چشم (بیماری آب مروارید) شود. برخی از مطالعات و تحقیقات نشان می‌دهد که تابش اشعه UVB در روزهای آفتابی و گرم، در طی چندین سال می‌تواند به تدریج منجر به آب مروارید و در هر چند که همه دانشمندان با این موضوع موافق نیستند. البته عامل‌های دیگر هستند که گفته می‌شود می‌توانند عامل این بیماری باشند؛ سن، جنس (مرد و زن بودن)، نژاد و ژنتیک، تغذیه، سیگار کشیدن، مصرف مشروبات الکلی، تشعشع امواج میکرو و دیابت، همه از جمله این عوامل به شمار می‌روند. پرتوهای UVB اکثراً به وسیله عدسی چشم انسان جذب می‌شود و تا کنون هیچ مدرک علمی ثبت نشده است ثابت کند بیماری خاصی به وسیله این پرتوها منتقل می‌شود، لذا بحث‌ها و مطالعات زیادی در این رابطه ادامه دارد.

استانداردهای موجود، تولید کنندگان عینک‌های آفتابی را ملزم می‌کند که لنزهایی مقاوم در مقابل پرتوهای UVA و UVB تولید کنند. لذا عینکی انتخاب کنید که توانایی بالتری برای بلوکه کردن پرتوهای (UV) را داشته باشد. در حالت ایده آل بلوکه کردن ۱۰۰ درصد پرتوهای UV بیشترین محافظت از چشم‌ها را به دنبال خواهد داشت.

پلاریزاسیون

عینک‌های آفتابی معمولی تنها می‌توانند شدت نور مریبی را کاهش دهند اما در مقابل درخشندگی و انعکاس شدید نور محافظت کمتری از چشم‌ها به عمل می‌آورند. لنزهای پلاریزه شده می‌توانند نورهای منعکس شده از سطح جاده یا آب را تا حد زیادی جذب کرده و قابلیت دید بهتری ایجاد کنند پلاریزه بودن لنزها هیچ ارتباطی به بلوکه کردن پرتوهای UV ندارد اما اکثر لنزهای پلاریزه محتوی ماده‌ای شیمیایی هستند که به جذب و بلوکه کردن پرتو UV کمک می‌کند. از آنجا که لنزهای پلاریزه سبب دفع درخشندگی حاصل از انعکاس نور می‌شود، لذا مورد علاقه ماهیگیران است. این لنزها شما را قادر می‌کند که سطوح پایین آب‌های زلال را آسان‌تر ببینید و از انعکاس نور از سطح آب جلوگیری می‌کند. در لنزهای شیشه‌ای، فیلترهای پلاریزه طی فرآیندی ویژه به صورت لایه‌ای روی آن‌ها قرار می‌گیرد پلاریزه کردن لنزهایی از جنس رزین سخت و پلاستیک (با درجه بالا) در حین عملیات قالب‌بندی آنها صورت می‌گیرد. در لنزهای پلی کربنات نیز لایه فیلتر پلاریزه هنگامی که به آن افزوده می‌شود که هنوز لنزها در حالت مایع هستند.

مراقبت از عینک آفتابی

پس از خرید عینک آفتابی چند دستورالعمل ساده به شما کمک می‌کند که هر چه بهتر از عینک تان مراقبت کنید هنگامی که عینک کثیف یا گرد و خاکی شد، ابتدا آن را با مقدار کمی آب تمیز بشویید تا گرد و غبار و آلودگی آن برطرف و، سپس با تکه‌ای پارچه نرم لنزها را پاک کنید. هنگامی که گرد و غبار و چرک لنزها را بدون شستن آنها با پارچه یا گوشه پیراهنتان، پاک می‌کنید، ذراتی که روی لنز قرار دارد می‌تواند موجب خراشیدن شیشه‌های عینک شود. بهترین روش این است که لنزها با مایع تمیز کننده مخصوصی شسته و سپس به وسیله پارچه پاک شوند. اما اگر این مایع در دسترس نبود، استفاده از آب تمیز تنها راه چاره خواهد بود، همیشه عینک تان را داخل قوطی یا کیف

مخصوصش قرار دهید و از رها کردن آن روی داشبورد ماشین بپرهیزید، تا مجبور نشوید پول اضافی برای خرید مجدد عینکی دیگر پردازید!

