

الشمس تهدد العيون

يدرك معظم الناس أن أشعة فوق البنفسجية قد تصيب البشرة بسرطان الجلد، غير أن جابرييل فاجان تحذر في هذا التقرير من الأضرار التي قد تسببها تلك الأشعة للعينين أيضاً. حذر لي جونج-ووك، مدير عام منظمة الصحة العالمية، من أن الأشعة فوق البنفسجية قد تصاعدت بشكل ملحوظ في العديد من مناطق العالم في السنوات القليلة الماضية بسبب تآكل طبقة الأوزون في الغلاف الجوي للككرة الأرضية. وأكد أن تزامن هذه الظاهرة مع تزايد إقبال الناس على ممارسة شتى الأنشطة الترفيهية تحت أشعة الشمس، يزيد من المخاطر الصحية للتعرض المفرط للأشعة فوق البنفسجية.

ويقول ستيوارت هورنسي، خبي العناية بالعينين في المعهد الملكي البريطاني للمكفوفين: " يدرك الناس بصورة عامة أهمية وقاية البشرة من الأشعة فوق البنفسجية باستخدام المستحضرات المناسبة، غير أنهم ينسون أن أعينهم تحتاج إلى وقاية مماثلة، لأن تعرضها إلى الإصابة بمرض إعتام عدسة العين وغيره، ما يؤكد ضرورة استخدام نظارات شمسية عالية الجودة ومزودة بمرشحات فوق البنفسجية".

وقد تصاب العين أيضاً، بأعراض مرضية تتراوح بين النمو النسيجي الحاجب الذي يعرفل الرؤية (بتيريجيوم)، وسرطان البشرة المحيطة بالعين، وتهتك مركز الإبصار في الشبكية والتقرن الضوئي المصاحب بانتفاخ وإحمرار مؤقت في العينين.

وعلى الرغم من استقرار معدل تآكل الأوزون مؤخراً، بسبب تطبيق بروتوكول مونتريال للحد من الانبعاثات المؤدية إليه، إلا أنه يعتقد بأن 130 مليون حالة إعتام شبكية و1.5 مليون حالة سرطان جلد جديدة سوف تظهر في العالم خلال السنوات القليلة المقبلة.

ويؤكد العلماء أن الذين يتعرضون لأشعة الشمس أكثر من غيرهم، هم أكثر عرضة لمثل تلك الإصابات، بخاصة أولئك الذين يعيشون في مناطق مرتفعة أو قرب خط الإستواء.

ولا تقتصر تلك المخاطر على البالغين فحسب، حيث تشير الدراسات إلى أن الأطفال مهددون بشكل أكبر بإصابات العينين الناجمة عن التعرض للأشعة فوق البنفسجية، وذلك بسبب كون قرنيات وعدسات وسوائل أعينهم أشد نقاء وشفافية من البالغين مما يسمح للمزيد من الأشعة ببلوغ الشبكات. وتقول دراسة لمؤسسة خيرية تدعى " أي كير تراست"، إنه عند بلوغ الطفل السادسة عشرة من العمر، تكون عيناه قد امتصتا ما يتجاوز نصف الكمية التي تمتصها عينا البالغ من الأشعة فوق البنفسجية.

وبدوره، يقول ستيفورات هورنسي من المعهد الملكي البريطاني للمكفوفين: "يمتد ضرر تعرض العينين للأشعة فوق البنفسجية على مدى فترة طويلة من الوقت، ليشمل زيادة إفراز صبغيات الميلانين الداكنة داخل سائل العينين فتتخفف قوة الإبصار لدى المصاب، ولا بد بالتالي من تزويد الاطفال بالنظارات الشمسية التي تخفف تلك الأشعة، ويفضل أن تكون ذات تصميم يغطي العينين من كل الاتجاهات، كما يفضل تعزيز تأثيرها باعتماد قبعات تظلل الجبهة والعيون".

وأضاف قائلاً: "يجهل الكثيرون ان العينين تتضرران أيضاً، من الوهج الحراري والاشعاعي الناجم عن ارتداد أشعة الشمس من على أسطح الشوارع أو الأرصفة أو الثلوج أو الرمال، كما يجهلون أن أصحاب العيون ذات الألوان الفاتحة أكثر عرضة للإصابة من غيرهم من اصحاب العيون الداكنة". مشيراً في هذا المجال إلى أن البريطانيين والإيطاليين يعدزن من أكثر الاوربيين اقتناء للنظارات الشمسية. وللحصول على أفضل النظارات الشمسية وقاية للعينين من الأشعة فوق البنفسجية، يتعين الحرص على وجود ما يشير إلى استيفاء مرشحات العدسات لمواصفات جودة دولية معتمدة مثل وجود رمزي CE وBS EN 1836:1997 على عدستي أو ساعدي النظارة ما يؤكد مطابقتها للمعايير القياسية للاتحاد الأوروبي مثلاً.

كما يجب تحري درجة قوة المرشح التي تتراوح ما بين 1 و4 درجات، وكلما ارتفعت الدرجة كانت العسة اكثر عتمة وأقوى في مقاومة تسرب الاشعة فوق البنفسجية إلى العينين، لذلك يفضل الحصول على قوة درجتين او ثلاث درجات لأنها الانسب عادة. ويفضل أيضاً اختيار التصميم المتف نصف الدائري للنظارات الشمسية، لأنه يضمن تغطية منطقة العينين بالكامل.