



شیشه های عینک ماست. مخصوصا اگر طرف با دستش پفک یا کباب خورده باشد. البته حفاظت از عینک برای ماعینکی ها خیلی مهم است، طوری که نمی بینیم. یا مثلا در دید و بازدیدها اگر دو نفر عینکی بخواهند با هم روبوسی کنند، احتمال دادن تلفات خیلی زیاد می شود. حتی اگر بخواهیم با یک غیر عینکی هم روبوسی کنیم، قطعاً بخشی از عینک مان چرب خواهد شد که مثل چی روی اعصاب مان است و هر گز مثل قبل تمیز نخواهد شد. یا در فصل های سرد که از شال گردن استفاده می کنیم یا دوران شدت کرونا که ماسک می زدیم، باید با بخار شیشه عینک هم بچنگیم. طوری که وسط خیابان ناگهان دیدمان صفر می شود و اگر عینک را برداریم، باز هم چیزی نمی بینیم! همین موضوع باعث می شود که نتوانیم مثل بی عینک ها از قدم زدن رمانتیک زیر باران و برف لذت ببریم، مگر این که برای عینک مان برف پاک کن بگذاریم! مسئله دیگر مان علاقه غیر عینکی ها به زدن عینک ماست. مخصوصا در دوران نوجوانی، همه اصرار دارند ببینند ما دنیا را با عینک، چطور می بینیم. البته وقتی عینک مان را به چشم می زنند، قیافه شان دیدنی می شود، چون دنیا را طوری می بینند که ما بدون عینک می بینیم. بعد هم می گویند «وای چشم هات چقدر ضعیفه!» انگار خودمان نمی دانیم و از روی دلخوشی این چیز را روی دماغ مان می گذاریم! مصیبت بعدی دست زدن دیگران به

مصائب عینکی ها

ما عینکی ها با مشکلاتی دست و پنجه نرم می کنیم که شاید دیگران ندانند. اصلا سبک زندگی خاصی داریم! اول از همه هزینه بیشتری است که برای دیدن پر داخت می کنیم. یعنی هیچ چیزی را مفت نمی بینیم. یا مثلا در دید و بازدیدها اگر دو نفر عینکی بخواهند با هم روبوسی کنند، احتمال دادن تلفات خیلی زیاد می شود. حتی اگر بخواهیم با یک غیر عینکی هم روبوسی کنیم، قطعاً بخشی از عینک مان چرب خواهد شد که مثل چی روی اعصاب مان است و هر گز مثل قبل تمیز نخواهد شد. یا در فصل های سرد که از شال گردن استفاده می کنیم یا دوران شدت کرونا که ماسک می زدیم، باید با بخار شیشه عینک هم بچنگیم. طوری که وسط خیابان ناگهان دیدمان صفر می شود و اگر عینک را برداریم، باز هم چیزی نمی بینیم! همین موضوع باعث می شود که نتوانیم مثل بی عینک ها از قدم زدن رمانتیک زیر باران و برف لذت ببریم، مگر این که برای عینک مان برف پاک کن بگذاریم! مسئله دیگر مان علاقه غیر عینکی ها به زدن عینک ماست. مخصوصا در دوران نوجوانی، همه اصرار دارند ببینند ما دنیا را با عینک، چطور می بینیم. البته وقتی عینک مان را به چشم می زنند، قیافه شان دیدنی می شود، چون دنیا را طوری می بینند که ما بدون عینک می بینیم. بعد هم می گویند «وای چشم هات چقدر ضعیفه!» انگار خودمان نمی دانیم و از روی دلخوشی این چیز را روی دماغ مان می گذاریم! مصیبت بعدی دست زدن دیگران به



عینک، لنز یا لیزیک؟



تر شحانی دارد، بینایی تار دارد یا... هر چه سریع تر به پزشک مراجعه کنید.

واما لیزیک...

با این حال برخی شرایط مانع استفاده از لنزها می شود. مثلاً مشاغل که امکان مراقبت مناسب از لنزها نیست، محیط کار آلوده، خشکی چشم، آلرژی، عفونت چشم و... در این صورت متخصصان عمل لیزیک چشم را توصیه می کنند. لیزیک مخفف عبارت laser in situ keratomileusis است. این جراحی یک روش پُرطرفدار برای اصلاح بینایی در افرادی است که مشکلات نزدیک بینی، دور بینی و آستیگماتیسم دارند. عمل لیزیک هیچ دردی ندارد و برای هر دو چشم حدود ۱۵ دقیقه طول می کشد. پس از این عمل بینایی معمولاً طی چند روز بهبود می یابد و تثبیت می شود. در روش لیزیک امکان ریسک حدوداً ۰/۶ درصد است. بعضی افراد هم پس از این عمل دچار اختلالات کوتاه مدت بینایی مانند خشکی چشم، احساس وجود تابش خیره کننده غیر معمول و مشکل در تمرکز می شوند که این علائم معمولاً موقتی است، اما در موارد نادر می تواند دایمی باشد. بعضی از بیماران در مان شده توسط لیزیک هم دچار درد مزمن چشم یا عفونت های جدی می شوند. در غیر این صورت اکثر قریب به اتفاق بیماران که این عمل را انجام می دهند بینایی ۲۰/۲۰ خود را بازمی یابند و جای هیچ نگرانی نیست.

ممکن است استفاده از عینک برای عده ای مشکل باشد و با توجه به کارشان، عینک مزاحم فعالیت شان بشود. مثلاً ورزشکاران، یا افرادی که از ماسک استفاده می کنند و... یا افرادی که از لحاظ زیبایی عینک را دوست ندارند. در این صورت متخصصان استفاده از لنز را توصیه می کنند. استفاده از لنزهای تماسی در این شرایط توصیه می شود؛ پیرچشمی و دوربینی، آستیگماتیسم، دوربینی و نزدیک بینی. لنزها نباید برای مدت زمان طولانی استفاده شوند و باید در زمان خواب درآورده شوند. همچنین لنزها باید هر ۳ ماه یک بار معاینه و اگر لازم بود جایگزین شوند. هرگز دوباره از محلول لنزهای چشمی استفاده نکنید و بعد از هر بار استفاده از محلول، آن را دور بریزید و بگذارید لنزها در مقابل هوا خشک شوند. لنز را در دهان خود قرار ندهید. از راه حل های تمیز کردن خانگی استفاده نکنید. قبل از گذاشتن لنزها دست های خود را بشوید. از لنزهای اشتراکی استفاده نکنید. به دستورالعمل های پزشک و بینایی سنج توجه کنید. اگر چشم تان به نور حساس است، درد می کند، بیش از دو روز قرمز مانده است،



مرور مدت آن ها افزایش یابد. مثال زدن افراد موفقی که چهره های مطرحی هستند و عینکی اند هم معمولاً سودمند است. همچنین والدین باید داستان ها و شعرهای آموزنده درباره عینک پیدا کنند و برای فرزندشان بخوانند. اگر کودک در طول روز عینکش را در می آورد، برخورد خشن نشان ندهند و با منطق، محبت و آرامش از او بخواهند دوباره آن را به چشم بزند.»

زندگی از پشت عینک!

عده زیادی از مردم مجبور هستند عینک بزنند؛ اما چرا عینکی می شویم؟ چه عینکی به چه صورت هایی بیشتر می آید؟ و آن چه باید درباره مصائب عینکی شدن و نکات کنکوری برای خرید آن بدانید



علیرضا کاردار | روزنامه نگار

پرونده

در سال های نه چندان دور، عینک زدن نوعی نقص برای فرد به حساب می آمد. این که شخص عیبی دار دو با عینک مجبور است آن را بپوشاند. برای همین بود که خیلی ها از زدن عینک فراری بودند و وقتی می فهمیدند چشم شان ضعیف است، هر کاری می کردند تا عینک نزنند. یا دانش آموزانی که از خجالت هم کلاسی هایشان حاضر بودند به سختی درس بخوانند و سر کلاس زجر بکشند ولی عینک نزنند. واژه «چهار چشم» هم که آن زمان مد بود و به عینکی ها می گفتند، برای تمسخر شخص عینکی بود. چند سال گذشت تا فرهنگ عینک زدن جافاتاد و به یک امر عادی تبدیل شد. حتی امروزه عده ای برای تیپ و استایل شان به جز عینک آفتابی، از عینک های طبی با عدسی صفر هم استفاده می کنند. در این پرونده به این وسیله طبی و حواشی و نکات جالبش می پردازیم.

چرا عینکی می شویم

و علایم ضعف چشم چیست؟

ضعیف شدن چشم سن و سال نمی شناسد. از نوزاد تازه به دنیا آمده تا جوان ورزشکار و فرد سالمند ممکن است به عینک زدن نیاز پیدا کنند. وراثت، تغذیه نامناسب، بیماری، دیابت، بالا رفتن سن، ضربه خوردن به سر، مصرف بعضی داروها، مصرف کم آب، سیگار کشیدن، کم خوابی، کار مداوم و بدون استراحت با رایانه و گوشی همراه، نزدن عینک آفتابی در نور شدید، فعالیت در نور کم، معاینه نرفتن دورهای و... عوامل شایع ضعف شدن چشم هستند. حال اگر شما این علائم را در خود احساس کردید، حتماً به چشم پزشک یا اپتومتریست مراجعه کنید تا زودتر جلوی ضعف شدن چشم های خود را بگیرید و اگر نیاز به عینک دارید، متوجه شوید: تاری دید مخصوصاً هنگام مطالعه، خستگی چشم و نیاز به پلک زدن مداوم، سردرد مخصوصاً در ناحیه پیشانی و هنگام انجام کارهای ظریف یا سخت، بروز درد هنگام خیره شدن به چیزی، مشاهده لکه هایی در جلوی چشم، مشاهده ناگهانی حالتی شبیه به برق گرفتگی یا صاعقه، مشاهده تار مو هنگام نگاه کردن به اجسام و پیدایش حالت مگس بران یا سایه های مزاحم و توخالی مقابل دید.



چه صورتی، چه عینکی؟

صورت مربعی و مستطیلی دنبال عینک هایی با فریم منحنی بروید، چرا که می توانند چهره شما را ظریف تر نشان دهند. سعی کنید تا جای ممکن از خرید عینک های زاویه دار اجتناب کنید.

صورت گرد باید به دنبال فریم عینک هایی بروید که تیزتر و زاویه دار تر هستند. این مدل ها باعث می شوند استخوان های گونه تان نمایان تر و شکل کلی صورت تان متناسب تر شود. این افراد نباید از عینک هایی که فریم شان گرد است استفاده کنند زیرا گردی صورت شما را بیشتر می کند.

صورت بیضی در این مدل از صورت ها بهتر است به سراغ عینک های بزرگ بروید که انحنا ی زیادی دارند و از عینک هایی که قاب ظریفی دارند استفاده نکنید.

صورت قلبی این مدل صورت ها معمولاً چانه های ظریف و باریکی دارند و گونه ها هم به سمت پیشانی برجستگی پیدا می کنند. سراغ عینک هایی بروید که گردی کمتری دارند. عینک های گره ای هم می توانند گزینه های مناسبی برای این صورت ها باشند.

صورت های کوچک سراغ عینک هایی بروید که قاب ندارند یا شیشه هایشان مدور هستند.



صورت هایی با پیشانی بلند باید دنبال گزینه هایی بود تا مقداری از بلندی پیشانی را تحت تاثیر قرار دهد. به همین دلیل پیشنهاد می کنیم از عینک هایی با قاب بزرگ استفاده کنید.

تشویق اصولی بچه ها به عینک زدن

دکتر حسین ابراهیمی مقدم، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد درباره دلایل عینک نزدن کودکان و راه های ترغیب آنان به استفاده از عینک می گوید: «شاید کودک به دلیل تمسخر دوستانش عینک نمی زند که باید به او یاد داد عینک بزند تا دنیا را بهتر ببیند از هر ۱۰ بچه مدرسه ای ۲ نفر عینک می زنند. ممکن است قاب عینک سنگین یا ناراحت باشد که به راحتی می توان این مشکل را حل کرد. گاهی خود

نکات کنکوری استفاده از عینک

برای خرید عینک طبی به سراغ مدل های با کیفیت بروید، حتی اگر کمی گران تر باشند اما عمر عینک تان بیشتر خواهد بود. عینک نباید روی گوش و بینی فشار وارد کند. بهتر است فریم عینک لبه عدسی های ضخیم را بپوشاند. اگر پوست صورت تان سفید است به سراغ عینک هایی با رنگ تند مانند قرمز، قهوه ای، مشکی و... بروید و برعکس. سراغ عینک هایی بروید که با رنگ موهایتان متناسب هستند. اگر نمره چشم تان بالاست عینک درشت تر بگیرید تا دامنه دیدتان محدود نشود. فریم های منحنی (کمانی) یا به

انواع عدسی های عینک

عدسی های جدید که پلاستیکی هستند علاوه بر این که نسبت به عدسی های قدیمی شیشه ای مقاوم تر و سبک تر هستند، از چشم ها در برابر اشعه مضر هم محافظت می کنند. برخی از انواع عدسی های طبی عبارتند از: **پلی کربنات** بسیار مقاوم است و برای کسانی که ورزش می کنند یا فعالیتی دارند که عینک شان در معرض شکست است، مناسب است. **اسفریک** این عدسی ها انحنای متفاوت دارند و به دلیل داشتن ضخامت کمتر، برای افرادی که نمره چشم بالایی دارند مناسب تر است. **تربوکس** مانند عدسی های پلی کربنات، بسیار مقاوم هستند و برای اصلاح دید مناسب است. **فتو کرومیک** اثر بر نور خورشید تغییر رنگ

راهنمای انتخاب جنس فریم

در بازار فریم هایی با جنس های مختلف موجود است که رایج ترین آن ها عبارتند از: **فریم پلاستیکی** انعطاف پذیری بالا و تنوع زیادی دارد. از نظر قیمت مناسب است ولی احتمال شکستگی اش زیاد است. رنگ بندی و شکل این عینک ها بسیار متنوع است و مناسب افرادی است که تیپ فانتزی می پسندند. **فریم فلزی** تنوع بسیار زیادی دارد و به انواع آلومینیومی، فلکسون، فولاد ضد زنگ، بریلیومی، تیتانیومی، مونل و... تقسیم می شوند. این فریم ها گران تر است ولی وزن کمی دارند، در برابر خوردگی مقاوم هستند، انعطاف پذیری خوبی دارند، هیچ گونه آلرژی و حساسیتی ایجاد نمی کنند، محکم هستند و می توانند در طرح های خاص طراحی شوند. **فریم سلولز استات و ز فیو نایت** قیمت نسبتاً پائینی دارد، آلرژی زا نیست و به دلیل وزن سبکی که دارد گزینه ایده آلی برای بسیاری است. البته استحکام کم و انعطاف پذیر نبودن این فریم ها از معایب بزرگ آن ها به شمار می رود. **فریم مونل** از معمولی ترین و ساده ترین نوع عینک های طبی است و ویژگی بارز شان انعطاف پذیری بالاست. معمولاً این نوع فریم ها طرفداران زیادی دارند و می توانند هم به صورت زائنه و هم درانه و برای سنین مختلفی مناسب باشند. **فریم چوبی** امروزه طرفداران زیادی پیدا کرده و مناسب افرادی است که به دنبال استایل و انتخاب هایی منحصر به فرد هستند. معمولاً فریم چوبی استحکام بالایی ندارد و به صورت دست ساز تولید می شود که هزینه اش نسبتاً بالاست.

