

משקפי שמש הן בשביל ה'לויק', לא? ...אז זהו שלא רק!

על קרינת UV ועל הדרך הנכונה לבחור משקפי שמש לכם - וכן - גם לילדכם!

מערכת הישוב

עם בוא הקיץ, אחד מפרטי החובה שכולנו אוהבים ללבוש הם כמובן... משקפי השמש! משקפי השמש הפכו לפריט אופנה שנמצא אצל רובנו או על העיניים או על הראש. זה כבר מזמן לא פריט שלוקחים רק לים או לבריכה, אלא מלווה אותנו בנסיעה ברכב, בהליכה רגלית ואפילו בספורט. פגשנו את **אבשלום בן מנחם**, המנהל יחד עם אישתו מיכל את חנות האופטיקה I see optic (מצפה ספיר, כוכב יאיר-צור יגאל) במשך 11 השנים האחרונות ובדקנו מולו מהי החשיבות האמיתית של משקפי השמש. נדהמנו לשמוע על פרטים רבים שחשוב לנו לשתף עם כל קוראי הישוב.

מה זו בכלל קרינת UV?

קרינת אולטרה סגול (UV) היא קרינה אלקטרומגנטית בתחום אורכי הגל 10-400 ננו מטר. נהוג לחלק את ספקטרום קרינת ה-UV המגיעה מהשמש לשלושה תחומים (A,B,C), כאשר ככל שאורך הגל קצר יותר (C) האנרגיה שלו גבוהה יותר ולכן הסיכוי לנזק גדול יותר. לשמחתנו קרינת UVC, המסוכנת ביותר, נבלמת תודות לאטמוספירה (אוזון) ומאפשרת חיים. אם זאת, חלק מקרינת UVB, UVA וכן מגיעות לאדמה ולכן, חשיפה ממושכת לשמש מהלך היום-יום מגבירה סיכון לפגיעה הדרגתית ומצטברת של רקמות הגוף החשופות והמזרזות את תהליך ההזדקנות בעין. מחקרים רבים הדגימו שקרינות אלו מגבירות באופן משמעותי סיכון לקטרקט, כוויה של הקרנית (פוטוקרטיטיס), פגיעה ברשתית (Solar Retinopathy), גידול שפיר העין (Pterygium) וסרטן.

אז מי בסיכון להפגע מהקרינה?

- כולם, אף אחד לא חסין! עם זאת, הסיכון גבוה יותר במקרים הבאים:
- פעילות יום-יומית בחוץ - בקיץ ובחורף (גלישה בים וגם בשלג)
- לאחר ניתוח קטרקט (בפרט מי שביצע ניתוח קטרקט בעבר, כאשר העדשה שהוחלפה IOL הייתה ללא הגנה מ-UV)
- עיניים בהירות (כחול וירוק) - המלנין בקשתית (פגמנט הצבע) חוסם אור היקפי. בעיניים בהירות יש פחות מלנין ולכן הסיכון מוגבר.
- תרופות מסוימות - למשל טטרציקלינים (doxycycline), גלולות מסוימות ועוד (תמיד טוב לבדוק בעלון התרופה)
- ילדים (במיוחד מתחת לגיל 10) - הסיכון גבוה פי 3 ממבוגרים. עדשת העין טרם התבגרה ואינה יכולה לחסום מספיק את קרינת ה-UV.

איך בעצם משקפי השמש עוזרים לנו?

קרני השמש פוגעות בעיניים ולא רק בעור! לעיניים לא מגיע "קרם הגנה"? משקפי השמש אמורים לחסום לפחות 99% מקרינת ה-UV (אולטרה-סגול) שפולטת השמש ובכך להפחית את הסיכונים באופן משמעותי. משקפי שמש יכולים לצמצם ואף למנוע מיגרנות ויובש בעיניים חשיפה מרובה לשמש יכולה לגרום לכאבי ראש, מתח ומיגרנות כתוצאה ממאמץ העין ורגישות לאור השמש מגבירה את קצב האידי של הדמעות. משקפי שמש חוסמות אור וחום ובכך שומרות את העין לחה (לחות העין חיונית להגנה על העין ולביצוע פוקוס).

כיצד בוחרים משקפי שמש?

- קונים במקום אמין - מדבקת UV לא תמיד מעידה שהמשקפיים באמת כאלה.
- נוחות ושיקיות... אחרת לא באמת משתמשים בהם.
- הצבע או הבהירות של העדשה לא קשורה לרמת ההגנה שמספקת. חשוב שתהיה 100% חסימת UVA או UV 400.
- עדשות שמש עם מרשם אופטי כוללות אנטי UV.
- כדאי להתאים את המשקפיים למבנה הפנים על מנת לצמצם חשיפה לשמש.
- משקפי פולורויד כוללים הגנת UV, מפחיתים סינוור ומגבירים את חווית הצבעים - יתאימו לים ולסקי.

דרך אגב...

כובע מצחייה יצמצם חשיפה ישירה ב-50% אל תביטו ישירות לשמש - הקרינה מקסימאלית ויטמין סי עשוי להקטין סיכוי לנזק מחשיפה לשמש ולא לשכוח להזכיר לילדים כובע ומשקפי שמש כשיוצאים מהבית!

