

دليل نظارتك



جميع ما يخص نظارتك الشمسية

نظارتك حمايتك ..

اختارها بوعي

قائمة المحتوى

عند انتهائك من قراءة دليل نظارتك ستتعرف على التالي :

- ارتداء نظارتك الشمسية .. لماذا؟ متى؟
- أنواع عدسات وإطارات نظارتك الشمسية.
- أربع نصائح أساسية عند شراء نظارتك الشمسية.
- ماهي العدسات الانتقالية..؟ مزاياها..؟ عيوبها؟
- ما هو تصميم النظارات الأنسب لك؟
- كيف تتأكد من أن نظارتك أصلية؟
- كيف تنظف نظارتك الشمسية؟
- ألوان العدسات المختلفة والنشاط المناسب لكل لون.
- تساؤلات حول النظارات الشمسية وكسوف الشمس.
- نصيحة أخيرة.



النظارة الشمسية

أساسية وليست كمالية...





لماذا؟

ارتداء النظارة الشمسية ليس مجرد راحة ومظهر فقط، هي أيضًا حماية للعينين من الأشعة فوق البنفسجية التي تطلقها الشمس بشكل غير مرئي والتي قد تتسبب بأضرار كبيرة للعينين ويمكن أن يتسبب التعرض الحاد لها في حدوث تأثيرات مؤقتة (تزول في غضون 48 ساعة) تشمل:



التهاب القرنية الضوئي
الذي يشبه حروق
الشمس في العين



التهاب السطح
الداخلي للجفن



تهيج خفيف
بالعين

كما يمكن أن يتسبب التعرض الحاد والمستمر للكثير من الأشعة فوق البنفسجية في أضرار تشمل:



خطر الإصابة بسرطان القرنية أو سرطان الجلد المحيط
بالعين مع العلم أن هذه المضاعفات نادرة الحدوث



زيادة خطر الإصابة
باعتام عدسة العين



متى؟

خلال فصل الصيف وقت الظهيرة ..

لأن مستوى الأشعة فوق البنفسجية عند الظهيرة قد يكون أعلى بثلاث مرات من فصل الشتاء.

بالقرب من الأسطح العاكسة ..

مثل الزجاج والمعادن والثلج لأنها مناطق خصبة لإيصال المزيد من الأشعة فوق البنفسجية للعينين والتي قد تصل إلى 80% .

على الشاطئ ..

لأن الماء والرمل الأبيض أيضًا من الممكن أن يتسببا بعكس كميات كبيرة من الأشعة الضارة لعينيك والتي قد تصل إلى 15% بسبب الرمل و 25% بسبب الماء.

حينما يكون الجو غائماً ..

مع حجب الغيوم لحدة ضوء الشمس، تظل هذه الغيوم الرقيقة معززة لمستويات عالية من الأشعة فوق البنفسجية بسبب تشتت.

عدسات



بلاستيكية

عيوب

من الممكن أن
تنخدش بسهولة

مميزات

ذات وزن خفيف
وتتحمل الصدمات



زجاجية

عيوب

وزنها أثقل وتحملها
للصدمات أقل من
العدسات البلاستيكية

مميزات

راقية ذات جودة عالية
في الرؤية ومقاومة للخدش

إطارات



معـدنية

الألومنيوم

خفيفة الوزن وتدوم طويلاً
لأنها مقاومة للتآكل

التيتانيوم

خفيفة الوزن وتعتبر خياراً
جيداً للأشخاص الذين
يعانون من الحساسية

ستانلس ستيل

قوة مع مرونة عالية
ومقاومة كبيرة

بلاستيكية



عيوب

أكثر عرضة للخدوش والكسر

مميزات

عملية جداً و مناسبة لممارسة
الرياضة فهي لا تتأثر بالعرق
أو المكياج، وتتكيف بشكل مرن
مع مرتديها

نظارتك الشمسية .. تحميك

اختر من يحميك بعناية



نقطة 4 أساسية

عند شراء نظارتك الشمسية



1 اختر النظارات الشمسية التي تحجب 99% من الأشعة فوق البنفسجية وتحتوي على ملصق " حماية 100% ضد كل من أشعة UVA و UVB ".

2

اشتر النظارات كبيرة الحجم، كبيرة الإطار عند الإمكانية. كلما زادت التغطية في النظارات الشمسية، قل ضرر أشعة الشمس على العينين.



3

أن تكون العدسات مستقطبة تحتوي على فلتر يحمي العين من الوهج الناتج عن انعكاس ضوء الشمس على الأسطح المستوية.



4

تذكر: اختلاف اللون للعدسات والتكلفة ليس لهما بالضرورة دور في الحماية من الأشعة فوق البنفسجية.





هنا ستجد صورة توضح لك المقاسات المعتمدة لأغلب النظارات



مقاس العدسة

55

مقاس الجسر

16

مقاس الذراع

140

55 مم



مقاس العدسة

16 مم



مقاس الجسر

140 مم



مقاس الذراع



عينك تستحق الراحة ..



اذا كنت ترتدي نظارات طبية يفضل ان تعلم ماهي العدسات الإنتقالية؟



العدسات الانتقالية هي عدسات تحمي من الأشعة فوق البنفسجية وتتميز بتغيير لونها على حسب الضوء الذي يسقط عليها بحيث تصبح بلون غامق في الشمس والعكس .. فبالتالي هي مناسبة لك فقط إن كنت ترتدي نظارة طبية.



مزاياها

مريحة، يمكنك استخدام هذه النظارات في معظم الظروف، سواء في الداخل أو الخارج.



توفر حماية مستمرة من الأشعة فوق البنفسجية.



موفرة للمال، لأنها من الممكن أن تغنيك عن شراء نظارة شمسية فتكتفي بنظارة واحدة طبية ذات عدسات انتقالية.





عيوبها



نسب التغميق والتفتيح تكون فيها بدرجات متفاوتة حسب العلامة التجارية.

يمكن أن تستغرق وقتاً أطول للتكيف في الطقس البارد.



لا تغمق جيداً داخل السيارات لأن زجاج السيارات يحمي -قليلاً- من الأشعة فوق البنفسجية، والتي يمكن أن تمنع العدسات الانتقالية من التغمق الجيد .



لا مانع من ارتداء نظارة شمسية تتناسب مع آخر صيحات الموضة ولكن ..

ما هو تصميم النظارة الأنسب لشكل وجهك؟

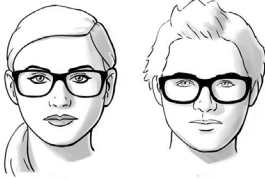




هنا ستجد شكل كل وجه والنظارة المناسبة له:

الوجه البيضاوي

أي نوع من النظارات تقريبًا يناسبك ولكن تجنب الإطارات الضيقة لأنها تجعل الوجه يبدو أطول.

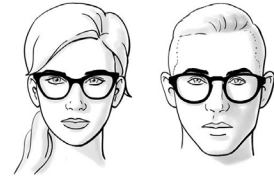


الوجه المستدير

النظارات المربعة والمستطيلة ذات الإطارات الضيقة أو الأشكال الغير المتماثلة تناسب هذه الوجوه.

الوجه على شكل قلب

النظارات التي تخلق بعض التوازن بين منطقة الحاجب والذقن هي اختيار ذكي لك.



الوجه المربعة

النظارات الدائرية ذات شكل الفراشة أو عين القطعة مناسبة لتنعيم هذا الشكل من الوجوه.

هل نظارتك أصلية؟

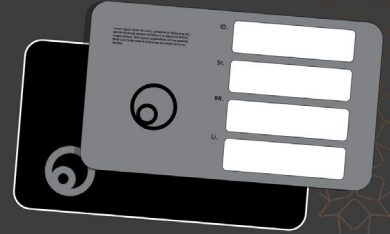
الأسواق مليئة بالنظارات المقلدة،
فانتبه ولا تكن ضحيتها



لاحظ الآتي

للتفريق بين النظارة الأصلية والمقلدة

تأكد من أن النظارة أتى معها كرت الضمان
والرقم التسلسلي الموثق لدى الشركة.



يكون اسم العلامة التجارية منقوش من الداخل.



يظهر اسم الماركة على العدسة
عند تعريض النظارة للضوء.





النظارات المقلدة

لا توفر النظارات المقلدة حماية كافية من الشمس و تعرض العين للاشعة فوق بنفسجية و التي قد تسبب :



ضعف
النظر



صداع



جفاف
العين

النظارة رفيق حياة .. اعتن بها لتعتني بك..



لتنظيف العدسات اتباع التالي :

أولاً، اغسل يديك جيداً حتى لا تنتقل الجراثيم من يديك إلى النظارات



ثم قم بتشغيل الماء الدافئ فوق العدسات للتخلص من الأوساخ

ضع قطرة واحدة من محلول تنظيف العدسات المناسب لنظارتك و أفركها برفق بأصبعك تحت الماء الدافئ



وأخيراً جفنها و أمسحها باستخدام قماش المايكروفايبر الخاص بالنظارات

الآن عدسات نظارتك جاهزة



• كيفية تنظيف عدسات وإطار نظارتك الشمسية

تحتوي الإطارات على الكثير من الأجزاء الصغيرة؛ مثل العرق و زيوت الوجه ..

ولتنظيف الإطار اتبع التالي :



ضع الإطار تحت الماء الدافئ، ثم استخدم صابوناً و ضعه على الإطارات بأطراف أصابعك



للتجفيف استخدم منشفة مبللة بالكحول، واستخدم أعواد القطن للوصول للاماكن الصغيرة والضيقة ..

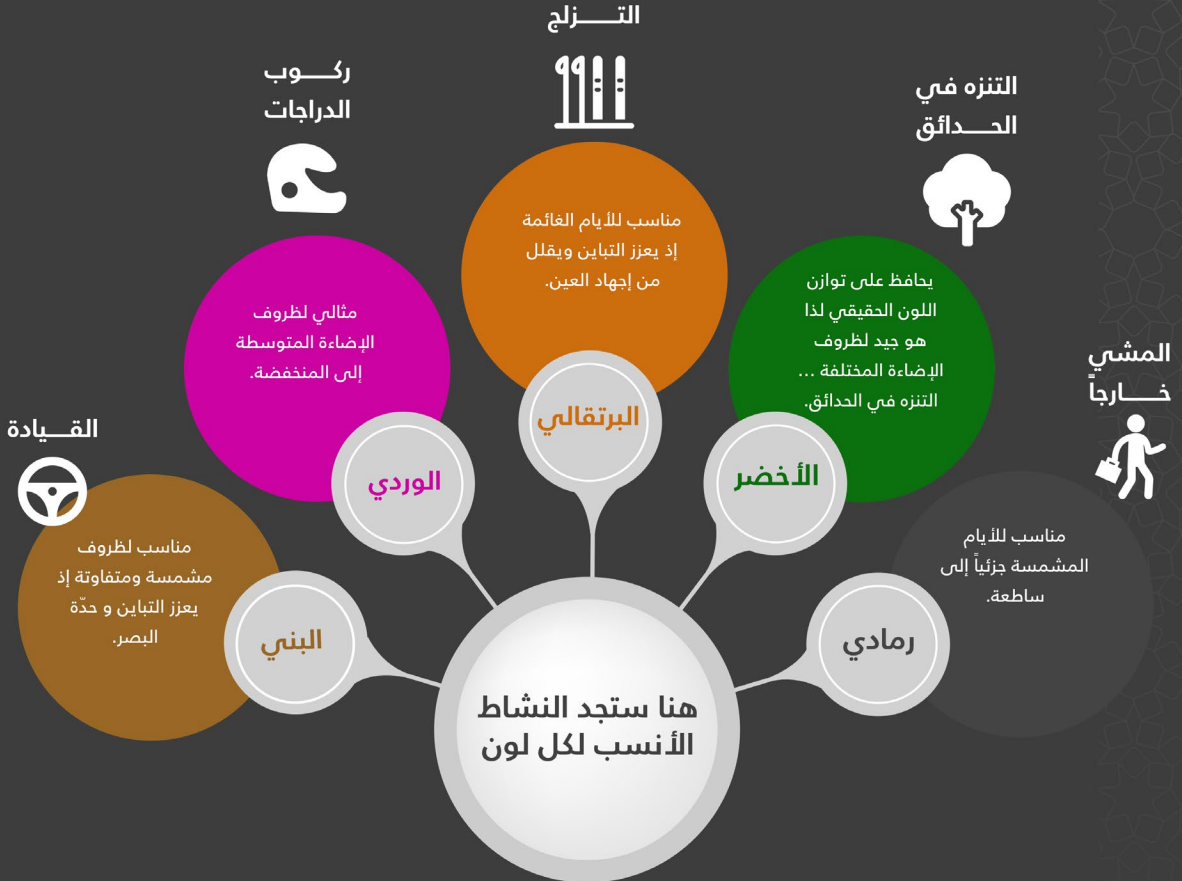


الآن إطار نظارتك نظيف وجميل

عينك غالية اختر لها الأنسب

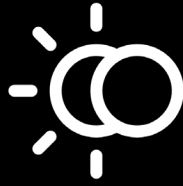


هل تعلم بأن لون كل عدسة مناسب لنشاط مختلف؟؟



احذر...

احذر من النظر بشكل مباشر لكسوف الشمس بدون حماية، فإن الضرر من الممكن أن يكون كبيراً لا قدر الله. وقد يؤدي إلى تلف دائم لشبكية العين وبالتالي يؤدي إلى العمى.



كسوف الشمس ونظارتك الشمسية ..

هل من الآمن النظر إلى الشمس أثناء الكسوف مع ارتداء النظارة الشمسية ؟

لا، ولكن باستخدام فلتر مخصص والذي صمم بمعايير عالمية محددة (ISO 12312-2)



في حال تعرضت لكسوف الشمس بشكل غير مباشر ستكون أعراض مشاهدة الكسوف والتي تلاحظ في غضون 12 ساعة كالتالي:



نقطة عمياء في رؤيتك في عين واحدة أو كليهما



صداع



رؤية ضبابية/ مشوهة

أدوات لا يجب استخدامها للنظر لكسوف الشمس:



كاميرا الجوال أو التلسكوبات،

ما لم يتم تصميمها خصيصًا لمشاهدة الكسوف



النظارات الشمسية



وأخيرًا تذكر ..

لا تنظر إلى الشمس بشكل مباشر حتى مع ارتدائك لنظارة شمسية لأنها لن تحميك بنسبة 100% من خطر تلف العين الشديد بسبب الأشعة الضارة .. لذلك حاول أيضًا أن تزيد حمايتك من ضوء الشمس بارتدائك قبعات وملابس واقية من الشمس.

مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council



شكرًا لك

و نرجو لك السلامة..





اضغط لمشاركة الملف



لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا

