



Son dövrlər təkcə görmə qüsuru olanlar deyil, günün böyük hissəsini kompüter və smartfon qarşısında keçirənlər arasında da optik eynəkləndirilməyə ehtiyac olduğunu sayımlar artım müşahidə olunur. Bəziləri bu eynəklərdən görmə problemlərinə görə, kimlər isə müvəqqəti göz narahatlıqlarını aradan qaldırmaq məqsədilə istifadə edirlər.

Lakin təəssüf ki, bir çox hallarda eynək seçiminə kifayət qədər ciddi yanaşılır. Buna görə də keyfiyyətsiz və ya fərdi xüsusiyyətlərə uyğun olmayan eynəklər seçilir. Əksər hallarda vətəndaşlar mütəxəssis məsləhətinə müraciət etmir, yalnız xarici görünüşünə və qiymətin münasib olmasına diqqət yetirirlər. Bəziləri isə eynəkləri alışı-verişi platformalarından onlayn sifariş edirlər. Bəs doğru seçilməyən eynəklər gözlərimizə necə təsir edir və hansı problemlərə yol açır?

Görmə qabiliyyəti zəif olan insanların əksəriyyəti eynək almaq üçün daha çox apteklərə müraciət edir. Aşağıdakı məlumat zamanı məlum oldu ki, paytaxtda fəaliyyət göstərən bəzi apteklərdə eynək satışı xüsusi oftalmoloji müayinə edilmədən aparılır. Bu apteklərdə müştərilərin gözləri elə yerindəcə “müayinə” edilib müvafiq eynək təyin olunur. Belə obyektlərdə eynək satan şəxslərin bəziləri bu sahənin mütəxəssisləri deyil. Oftalmoloqlar bildirirlər ki, belə hallar gələcəkdə görmə problemlərinin daha da artmasına səbəb ola bilər.

Məhz bu səbəbdən gözlərimizin sağlamlığı üçün ən kiçik detallara belə diqqət etməliyik. Paytaxt sakinləri arasında keçirdiyimiz sorğunun nəticələri göstərdi ki, gözlərinin qədrini bilib vaxtında həkim sözlünə əməl edənlər də var, görünüşə aldanıb dərin qurbanına çevrilənlər də...

54 yaşlı Məmməd Hüseynov dərin qurbanına çevrilənlərdəndir. Onun sözlərinə görə, əvvəllər gözlərində ciddi problem olmayıb. Lakin son illərdə yaxını görməyə çətinlik yarandığı üçün optik eynəkdən istifadə etməyə başlayıb. Nəticədə, eynək taxdığı zaman göz və baş ağrıları olub. O, vaxtında həkimə müraciət etmədiyi üçün hazırda gözlünün bir az da zəiflədiyini və eynək seçərkən əsas diqqəti xarici görünüşə yönəltdiyini söylədi.

65 yaşlı Səkinə Əliyeva isə dəfələrlə apteklərdən həkim məsləhəti olmadan müxtəlif eynəklər aldığını və nə-

Eynəklər dostumuzdur, yoxsa düşmənimiz?

Onları seçərkən nələrə diqqət edək – dəbə, keyfiyyətə, yoxsa qiymətə?

ticədə görmə qabiliyyətinin daha da pozulduğunu deyərək peşmanlığını ifadə etdi.

50 yaşlı Elmira Şabanova isə eynəyini, əsasən, qiymətinin sərfəli olmasına və görünüşünə görə xarici platformalardan onlayn sifariş verdiyini, lakin görmədə müsbət nəticə əldə etmədiyini söylədi.

47 yaşlı Arif Qurbanov isə uzun illərdir həkim tövsiyəsinə əsasən eynək taxdığını və bu günə qədər görmə ilə bağlı ciddi problem yaşamadığını dedi.

Mövzu ilə bağlı Ədliyyə Nazirliyi Tibb Baş İdarəsinin həkim-oftalmoloqu İlham Mikayılının fikirlərini öyrəndik. Mütəxəssis qeyd etdi ki, optik eynək gündəlik ləvazimat deyil, dəqiq müayinəyə əsasən seçilməli olan tibbi vasitədir:

– Təcrübə göstərir ki, eynək seçimi çox vaxt kifayət qədər diqqətlə aparılır və bu, göz və baş ağrısı, görmənin getdikcə pisləşməsi kimi problemlərə yol açır. Optik eynək tibbi vasitə olduğu üçün onun seçimi də tibbi prinsiplərə əsaslanmalıdır. Burada düzgün müayinə əsas şərtdir. Eynək nömrəsinin düzgün təyin edilməsi yalnız müəyyən cihaz ölçmələri ilə məhdudlaşmalı, gözün uzaq və yaxın görmə qabiliyyəti, astigmatizmin mövcudluğu, çəpəlin olub-olmaması, göz hərəkətlərinin sərbəst və ağrısız olması mütləq müayinə edilməlidir.

Uşaqlarda və gənc yaş qruplarında bəzi görmə qüsurları gizli şəkildə qala bildiyindən müayinənin daha diqqətlə aparılması xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Köhnə reseptlər əsasında və ya hazır eynəklərdən istifadə isə əksər hallarda düzgün nəticə vermir.

Həkim linzanın materialına və xüsusiyyətlərinə də diqqət etməyi məsləhət gördü:

– Optik eynəyin əsas elementi linza olduğu üçün onun materialı xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Müasir eynəklərdə əsasən plastik əsaslı linzalardan istifadə olunur. Bu linzalar yüngül, təhlükəsiz və gündəlik istifadə üçün daha uyğundur. Yüksək nömrəli eynəklərdə isə linzanın qalınlığı estetik və funksional narahatlıq yarada bilər. Bu səbəbdən daha nazik və yüksək texnoloji göstəricilərə malik linzaların seçilməsi məqsədəuyğundur. Linzanın keyfiyyəti yalnız görmənin aydınlığına deyil, eyni zamanda, uzunmüddətli istifadə zamanı gözün rahatlığına da təsir göstərir.

dətli istifadə zamanı gözün rahatlığına da təsir göstərir.

Oftalmoloq optik eynəklərdə qoruyucu örtüklərin önəmini də qeyd etdi:

– Müasir optik linzalarda müxtəlif qoruyucu və funksional örtüklərdən istifadə edilir. Bu örtüklər işığın əks olunmasını azaldır, linzanın daha aydın görünməsinə təmin edir və göz yorğunluğunu minimuma endirir. Xüsusilə avtomobil idarə edən şəxslər, eləcə də uzun müddət elektron ekranlardan istifadə edənlər üçün bu cür örtüklər vacibdir. Eyni zamanda, günəş şüalarının zərərli təsirindən qoruyan ultrabənövşəyi filtrlı linzalar da göz sağlamlığının qorunmasında əsaslı rol oynayır.

Müsaibimiz apteklərdə xüsusi cihazla təyin edilən optik eynəklərə bağlı da fikirlərini söylədi:

– Eynək satılan optik mərkəzlərdə eynək “yazdırmaq” olmaz, bu düzgün deyil. Çünki burada xüsusi riyazi hesablamalar var. Bu da olduqca vacibdir. Həkim müayinə edərkən mütləq astigmat dərəcəsini, gözün nömrəsini düzgün seçməlidir.

Hazırda optik eynəklər satılan məkanlarda reflektometr deyilən cihaz qoyulur və oradan alınan rəqəmlərə görə insanlara eynək təyin olunur. Lakin sadəcə sözügedən cihazdan alınan rəqəmlərlə düzgün eynək seçmək kifayət deyil. Biz müayinədə o cihazdan aldığımız nömrələri yenidən şəxsin gözüne uyğun olub-olmadığını yoxlayırıq. Məsələn, cihazda -2 çıxıbsa bu o demək deyil ki, pasiyent mütləq bu nömrəyə uyğun eynək taxmalıdır. Ola bilər ki, həmin şəxsin -1,5 eynəklə də yüz faiz görməsi olsun. Amma optik eynəklər satılan mağazalarda bunu təyin edən həkim olmadığı üçün sadəcə cihazdan çıxan rəqəmə görə eynək təqdim olunur. Normaldan artıq nömrənin təyin edilməsi isə görmədə müəyyən problemlərə yol açır.

Məhz bu səbəbdən də optik eynək seçmək üçün ərazi üzrə ilkin səhiyyə xidməti müəssisələrindəki sahə (ailə) həkiminə və həkim-oftalmoloqlara müraciət etmək tövsiyə olunur. Onlar pasiyenti zəruri tibbi müayinələrdən keçirir, göstəriş olduğu halda, TƏBİB-in tabeliyində fəaliyyət göstərən dövlət xəstəxanalarına göndəriş verirlər.

İlham Mikayılı optik eynək alarkən keyfiyyət sənədinin olmasının vacibliyini də vurğuladı:

– Eynəklərin mənşəyini yoxlamaq asandır. Etikətdə qeyd olunan ticarət markasının adı ilə eynəyin çərçivəsinin iç tərəfində yazılanları müqayisə edin. Həm də diqqət yetirin ki, etikətdə istehsalçı ölkənin, müəssisənin adı, onun ünvanı qeyd olunsun. Həmin keyfiyyət sənədinə şübhəli materialı, eynəyin gözləri ultrabənövşəyi şüalar-

dan nə dərəcədə qoruması haqqında məlumat olur. Burada onun çəkisinə, rənginə də xüsusi fikir verilməlidir. Belə ki, cihazın çəkisi yüngül olduqda, həm burun sümüklərinə, həm də qulağın arxa nahiyəsinə daha az təzyiq etmiş olur. Uzaqdangörmə eynəklərinin çərçivəsinin daha böyük, yaxındangörmə eynəklərinin isə daha ensiz olması da istifadəni asanlaşdırır.

Keyfiyyətsiz eynəkdən istifadə gözdə quruluğa, sulanmaya, kataraktaya səbəb ola bilər. Eynəyin şüşəsi çox tünd olduqda isə bəbəyin genəlməsi, büllurun bulanması və görmə zəifliyinə yol açır. Əgər eynəklər sizə bəzək üçün deyil, sağlamlıq baxımından lazımdırsa, onda onları nüfuzlu mağazalardan və ya həkim təyini ilə apteklərdən alın.

Müsaibimiz optik eynək seçərkən yaş amilinin nəzərə alınmalı olduğunu vurğuladı:

– Yaş artdıqca, gözün yaxın məsafəyə fokuslanma qabiliyyətində zəifləmə müşahidə oluna bilər. Presbiopiya adlanan bu fizioloji proses yaşa və gözün müvafiq göstəricilərinə uyğun yaxın optik eynəklərlə korreksiya olunur. Bundan əlavə, onu da qeyd edim ki, yeni eynək taxıldıqdan sonra qısa uyğunlaşma dövrü normal hesab olunur. Lakin uzunmüddətli baş ağrısı, davamlı bulanıq görmə və ya narahatlıq müşahidə olunarsa, mütləq mütəxəssisə müraciət edilməlidir. Bu hallar eynək nömrəsinin və ya çərçivə-linza uyğunluğunun düzgün seçilmədiyini göstərir.

Sonda həkim kompüter, telefon, televizor şüalarının qorunmaq adı ilə satılan eynəklərin qoruma faizinin, demək olar ki, olmadığını söylədi:

– İlk növbədə, qeyd edim ki, kompüter qarşısında uzun müddət keçirənlər üçün Mavi Işıq Filtrinin istifadəsi tövsiyə edilir, baxmayaraq ki, onun effektivliyi hələ də müzakirə mövzusu olaraq qalır. Digər tərəfdən, bu cür eynəklər xüsusi kompüter və telefon mağazalarında satıldığından şüşələrinin keyfiyyətli olması da sual altındadır. Gözləri qorumaq məqsədilə alınan belə eynəklərin 1 ay müddətində istifadə olunması görmə itiliyini kəskin şəkildə aşağı endirir. Elə optik şüşələr olmalıdır ki, onlar gözə zərərli təsir göstərməsin.

Göründüyü kimi, səhv seçilmiş eynək bizə “dost” yox, göz sağlamlığımızı zəiflədən gizli “düşmənimiz” ola bilər. Bu dünyanın işığından məhrum olmamaq üçün eynək seçimində dəqiqlik və peşəkar yardıma üstünlük vermək vacibdir.

Elenora HƏSƏNOVA
XQ