

## برف کوری

### Snow Blindness

#### اشعه ماورای بنفش

320-400 UVA

290-320 ( Erythemogen ) UVB

200-290 UVC

. به ازای هر 305 متر افزایش ارتفاع ، قدرت تابشی خورشید 4 تا 6 درصد افزایش پیدا میکند .

. تابش اشعه ماورای بنفش نور خورشید میتواند منجر به آسیب دیدن قرنیه چشم شود .

بازتاب اشعه ماورای بنفش از روی سطوح مختلف به شرح زیر است :

✓ از روی سطوح برفی تا ۸۵ درصد

✓ از روی شن خشک تا ۱۷ درصد

✓ از روی سطوح علفزار یا چمن تا ۲/۵ درصد

✓ از روی سطح آب مابین ۱۰ تا ۳۰ درصد

تاثیر اشعه ماورای بنفش به عواملی زیر نیز وابسته است :

۱ - زمان

۲ - موقعیت مکانی

➤ نشانه ها

نشانه های این عارضه بطور معمول بعد از ۶ تا ۱۲ ساعت بعد از تابش نور خورشید ( اشعه ماورای بنفش ) به چشمها پدیدار میشوند :

اشک ریزش شدید

درد

قرمزی

تورم پلکها

تشدید درد هنگامی که به نور خیره میشوند

سردرد

احساس جسم خارجی در چشمها

کاهش یا تاری دید

## Prevention **پیشگیری**

۱- استفاده از عینک های آفتابی مناسب و استاندارد

۲ - استفاده از لنزهای تیره

۳ - پوشش جانبی برای عینکها . این پوشش ها بصورت چرمی یا از جنس قاب عینکها هستند .

۴- به یاد داشته باشید که حتی در روزهای ابری هم باید از عینک آفتابی بهره گرفت .  
بخصوص اگر هوا نیمه ابری باشد .

۵ - در صورت گم کردن یا از دست دادن عینک و عدم وجود عینک دیگر ، میتوان از نقابهای چشمی که به گوگل معروف هستند استفاده کرد .

# prevention

If you lose your glasses , make emergency "goggles" by cutting two horizontal slits in a piece of duct tape folded back onto itself; secure with tape.



## Treatment درمان

- پانسمان کردن چشمها با گاز استریل به گونه ای که حفره چشمها کاملن پوشیده و پر شوند . در غیر اینصورت تابش نور به چشمها یا پلک زدن ناخودآگاه میتواند موجب بروز درد و تحریک شدید شود .
- مصرف قطره های چشمی آنتی بیوتیک مانند : جنتامایسین یا سولفاستامید ۱۰٪
- در صورتیکه مصدوم از لنزهای طبی یا زیبایی چشمی استفاده میکند باید آنها را از چشم خارج کند .
- کمپرس سرد و مرطوب موجب تسکین درد و کاهش تورم چشمها خواهد شد .

- در صورت تداوم و تشدید درد میتوان از داروهای مسکن مانند ایبوپروفن یا استامینوفن استفاده کرد .
- در صورت امکان صعود را متوقف ساخته و در اولین فرصت به فکر بازگرداندن مصدوم باشید .
- تا زمیانیکه علایم بطور کامل از بین بروند پانسمان و مراقبت از چشمها را ادامه دهید .

### کاربرد داروهای استروئید Steroids

- 1 – خوشبختانه برف کوری خود به خود محدود شونده بوده و بهبود مییابد . و مصرف عجولانه و خودسرانه این داروها بی مورد خواهد بود .
- 2 – مصرف قطره های چشمی استروئید ضرورتی نداشته و در صورت ادامه علایم ، مصدوم باید توسط پزشک معاینه شود .

**BY : DR MASOUD HAMIDI**