Автор: admin
22.05.2011 20:31 -

# Как защитить глаза весной? Выбираем солнечные очки

Вы стремительно выскакиваете на ослепительную весеннюю улицу и... зажмуриваетесь. Глазам больно на ярком солнце. Вот и появляются морщинки у глаз.

Немедленно наденьте очки! Нет, со зрением у вас все в порядке, очки нужны солнцезащитные.

Гамма очков, имеющихся в продаже, огромна. Легко подобрать очки к сумочке, к кофточке, к прическе. Есть очки розовые, ярко желтые, голубые. Но все же, мы рекомендуем традиционные, светло-коричневые.

Солнце сильно влияет на зрение, особенно, ультрафиолетовая часть его излучения, но далеко не все модные очки защищают от него.

Конечно, заманчиво покрасоваться в очках бирюзового, фиолетового, или сиреневого цвета, как у Михаила Самуэльевича Паниковского, но мы этого не рекомендуем.

Избыточный солнечный свет повреждает глаза. Мелкие ежедневные повреждения глаз накапливаются, и зрение начинает ослабевать. Наиболее опасным является невидимый ультрафиолетовый свет (мягкий "А" и жёсткий "В" диапазоны). Почти столь же опасен и синий свет видимого спектра (сине-фиолетовый, синий, сине-голубой).

Для роговицы вреден жёсткий ультрафиолет "В". В опасных количествах с ним можно столкнуться на высокогорье, при электросварке и от бактерицидных ламп.

Для хрусталика и сетчатки опасен мягкий ультрафиолет "А". Он ускоряет развитие катаракты.

И, наконец, синий видимый свет. Наряду с УФ-А он способен вызвать ожоги сетчатки. Это одна из причин возрастных потерь зрения. Вред синего света повышается у воды.

У среднего человека острота зрения к пенсионному возрасту падает в три раза и более по сравнению с исходной. К 50 годам проблемы со зрением возникают почти у всех. К группам риска относятся люди с заболеваниями глаз, полярники, альпинисты, горнолыжники, компьютерщики, проводящие длительное время вблизи экрана дисплея, блондины и дети.

О детях надо сказать отдельно. Час, проведённый ребёнком на ярком солнечном свету, по вредности для сетчатки сравним с 3-мя часами для 35-летнего человека.

Существует иллюзия, что любые тёмные очки предупреждают повреждение глаз. Это не так. Самое опасное - использование тёмных очков с повышенным пропусканием вредных составляющих света.

Затемнение в очках расширяет зрачок и, следовательно, в глаза проникает больше, чем вообще без очков, мягкого УФ-А и синего света. И вместо того, чтобы защищать глаза, такие очки подставляют глаза опасным лучам. Тёмные очки с ультрафиолетовыми и синими "окнами" встречаются весьма часто.

Возможности определить спектральные характеристики очков непосредственно в магазине у Вас, конечно, нет. Поэтому просто прислушайтесь к мнению специалистов:

не покупайте очки, через которые видите мир голубым, синим, или фиолетовым. В них вы рискуете испортить зрение за одно солнечное лето;
старайтесь купить очки коричневых, зеленоватых, жёлтых, оранжевых оттенков;
дополнительным критерием для выбора хороших очков может служить то, что в них днём видишь лучше и легче, чем без них.

При покупке импортных очков обратите внимание на стандарт, гарантирующий необходимую степень защиты: ANSI - стандарт США, DIN - Германии, BS -

Великобритании, AS - Австралии. Косметические очки не являются солнцезащитными, но они, по крайней мере, не принесут дополнительного вреда.

Глаза по-разному воспринимают цвета видимого спектра. Одни цвета (зелёный, жёлтый, оранжевый, красный) оказывают позитивное действие на зрительные функции, другие (сине-фиолетовый, синий, сине-голубой) - негативное.

Преобладание сине-фиолетовой части спектра затормаживает темп мышления и моторику человека. При длительной работе за компьютером - появляются головные боли, усталость, раздражительность. Преобладание сине-голубой - усиливает эффект рассеяния света (этим обуславливается опасность бликов от фар встречных автомобилей).

Вообще, по мнению многих профессионалов, совершенно нет смысла выпускать бесцветные линзы - любые очки лучше окрашивать в светло-желтый цвет. Надеемся, что скоро все изготовители очков додумаются до этого, и бесцветных стекол в очках просто не будет.

Автор - **Любовь Музыка**
Источник