



Очки в вашу пользу

Как выбрать себе правильную защиту для глаз?

Татьяна Володина

Лето, жара, солнце бьет в глаза... Без очков никак не обойтись.

От скольких лишних мелких морщин вокруг глаз они нас спасают! Правда, это уже, конечно, дело второстепенное. В солнечные дни глазам просто необходима дополнительная защита от ультрафиолетовых лучей.

Но далеко не всякие очки способны уберечь глаза от ударов ультрафиолета. Так что выбирать их только по принципу "идут - не идут" и даже "удобны - не удобны" явно неправильно. Самые важные параметры - материал, из которого изготовлены линзы, их цвет и способность не пропускать ультрафиолетовый свет. Именно с этими параметрами связано здоровье глаз.

Стекло или пластик?

Главное достоинство стеклянных солнцезащитных очков в том, что они не пропускают ультрафиолетовые лучи: как известно, кварцевое стекло, даже не затемненное, задерживает их. К тому же его не так легко поцарапать, как пластик. Но очки со стеклянными линзами достаточно тяжелы, к тому же стекло легко бьется, что опасно.

Пластик сегодня понемногу вытесняет стекло, поскольку он легче и прочнее. Однако далеко не все пластиковые линзы способны защитить глаза от ультрафиолета - для этого в материал, из которого они изготавливаются, должны быть введены специальные и дорогостоящие добавки. Дешевые пластиковые очки ни от чего не защищают и зрению только вредят: обманывают зрачок "безопасным" полумраком, он расширяется, и в результате в глаз проникает больше ультрафиолетовых лучей, чем вообще без солнцезащитных очков.

На поверхность современных пластиковых, усиливая их защитные свойства, сегодня наносят различные антибликовые, антистатические, водоотталкивающие, фотохромные и фотозащитные напыления, покрытия и затемнения. Они абсолютно безвредны для глаз. Недобросовестные продавцы могут посоветовать вам третий вариант очков - с линзами из стеклопластика. Не верьте им: такого материала не существует. Они имеют в виду оргстекло - полимер, со стеклом не имеющий ничего общего. Все, что не стекло, то пластик, как бы он ни назывался.

Очки к туфлям

Не все цвета линз одинаково полезны для глаз!

Оптимальными считаются оттенки темно-серого и темно-зеленого: они не пропускают ультрафиолетовые лучи, и в них все цвета естественны. Очень комфортно вашим глазам будет и в очках с сиреневыми линзами с легким коричневатым оттенком.

Зеленые стекла не затемняют пейзаж и подчеркивают цвета. Этот цвет успокаивающе действует на рецепторы глаз и надежно защищает от ярких солнечных лучей. Особенно они рекомендуются пожилым людям и страдающим глаукомой. При ношении зеленых очков отток внутриглазной жидкости происходит лучше, и внутриглазное давление снижается.

Стекла коричневого оттенка увеличивают контрастность восприятия, затемняют освещенные зоны и создают чувство наполненности и глубины. Их рекомендуют тем, кто часто находится за рулем.

Синие фильтры наилучшим образом защитят от ослепительного солнца, а также инфракрасных лучей. Но от сине-фиолетовой гаммы лучше отказаться, во всяком случае, в очках, которые вы носите долго. Офтальмологи недавно пришли к выводу, что хрусталик плохо уживается с синими цветами. Но если уж вы хотите иметь такие очки как экстравагантную деталь туалета, идущую к шарфику или туфлям, надевайте их редко и ненадолго.

Желтые, оранжевые фильтры возбуждают нервную систему и повышают внутриглазное давление (поэтому долго носить их в солнечную погоду не рекомендуется), но увеличивают контрастность предметов и защищают от избыточного солнечного излучения, поэтому их часто используют спортсмены, водители во время сильного тумана или ночью. В таких очках свет фар встречного транспорта кажется не слишком ярким, а все освещаемые предметы и дорога - более четкими.

Голубые солнцезащитные очки смотрятся красиво, плохо одно - толку от них никакого. Не удастся защитить свои глаза от солнца и розовыми линзами. Такие очки можно посоветовать тем, кто много времени проводит за компьютером, так как они повышают цветоразличение, не дают глазам сильно уставать. Ни в коем случае не рекомендуются красные стекла: они приводят к искажению цветов и, как следствие, к ухудшению ориентации на местности. А также раздражают нервную систему, поэтому человек в таких очках быстрее устает.

Не давить и не съезжать

Очки, предлагаемые вам в магазинах, имеют разную степень защиты. На дужке очков или на ценнике всегда должны быть указаны их категории.

Категория *Cosmetic* (косметические) - это просто модный аксессуар. Поглощающая способность у них невысока, и рассчитывать на полноценную защиту глаз в таких очках не приходится.

Очки категории *General* обладают хорошими защитными свойствами, но только от неинтенсивного солнца. Их можно носить в климате средней полосы.

Надпись "High UV-protection" гарантирует повышенную степень защиты. Такие солнцезащитные очки предназначены для путешествий в южные страны и отдыха на пляже, а также незаменимы в горах и любом другом месте, где много солнца и снега.

И наконец, несколько простых правил для тех, кто собирается носить солнцезащитные очки.

- Если вам нужны очки для постоянного ношения, выбирайте не очень темные стекла, со степенью светопропускания до 50%, поскольку чрезмерно затемненные линзы утомляют глаза. Для гор и пляжа выберите очки потемнее - более 60 %.
- Людям со слабым зрением, тем, кто постоянно носит очки с диоптриями, лучше всего подойдут очки-"хамелеоны", с фотохромными линзами, реагирующими на уровень освещенности: чем ярче свет, тем темнее очки, и наоборот. К сожалению, такие очки через несколько лет могут "уставать", то есть их способность к затемнению и просветлению снижается, и их следует менять.
- Для глаз полезно равномерное затемнение линзы. Очки, на которых верхний участок стекла темнее нижнего, а тем более имеющие несколько зон интенсивности затемнения, утомляют глаза. Их можно носить недолго и тем, у кого хорошее зрение.
- Покупая очки, обратите внимание на качество оправы, проверьте, насколько комфортно вы в ней себя чувствуете. Очки не должны давить на переносицу или, наоборот, съезжать. Не берите слишком маленькие очки - они не защищают кожу вокруг глаз и не спасают от морщин.
- Если солнцезащитные очки нужны вам не только в качестве модной детали туалета, старайтесь покупать их в

специализированных магазинах. Продавцам на рынках и в киосках, увы, ничто не мешает переклеить на дешевые вредные очки этикетку с дорогих и безопасных. Проверить это несложно: торговая марка солидных фирм и коллекционный номер обозначаются не только на прилагаемой этикетке, но и на внутренней стороне дужки очков и в уголке самой линзы.

Полезные советы

Чтобы не разбить стекла и не повредить оправу, храните очки только в жестком или полужестком футляре.

Во избежание царапин не кладите очки, как стеклянные, так и пластиковые, на поверхность линзами вниз.

Берегите линзы от микроцарапин. Полировать и протирать очки необходимо специальными салфетками. Для многослойных покрытий пластиковых линз не подойдут ни стерильные носовые платки, ни даже фланель и замша.

Все средства очистки линз, имеющие спиртосодержащую основу, постепенно делают линзы тусклыми. Лучше выбрать одно из многофункциональных средств, которое очищает, полирует, создает водоотталкивающую и антистатическую защиту.

Между тем

Качество пластиковых линз можно определить самостоятельно. Они не должны исказить ни цвета, ни сами предметы. Проведите эксперимент: наденьте солнцезащитные очки и посмотрите вокруг. Затем снимите их и сравните свое восприятие. Если в очках окружающий мир радикально изменил цвет - знайте, что это подделка. Фирменные линзы сохраняют все цвета естественными, лишь слегка меняя оттенок.

Можно проверить качество и по-другому: положите линзу на тряпочку с квадратным переплетением нитей ткани. Чем лучше линза, тем искажение структуры ткани, покрытой линзой, будет меньше.

Чтобы проверить, не пропускают ли очки ультрафиолетовые лучи, потребуется время: область вокруг глаз, защищенных хорошими очками, спустя несколько дней останется незагорелой.

Опубликовано в РГ (Неделя) N5516 от 30 июня 2011 г.

Просим обратить внимание на то, что в разных по времени подписания и региону распространения выпусках газеты текст статьи может несколько различаться. Для получения дословного текста публикации [воспользуйтесь платной подпиской](#) на получение точных полных текстов газетных публикаций

© 1998-2012 "Российская газета"

Электронные адреса отделов газеты можно посмотреть на странице "Контакты".

Обо всем остальном пишите по адресу www@rg.ru