Офтальмологи рекомендуют тюменцам ответственно походить к выбору солнцезащитных очков

Весна неумолимо вступает в свои права, не за горами лето, солнечных дней в Тюмени становится всё больше, и глаза начинают нуждаться в дополнительной защите.

Но, выбирая и используя солнцезащитные очки, следует помнить несколько очень важных правил, чтобы они принесли вашим глазам пользу, а не вред. Рекомендации приводит Областной офтальмологический диспансер.

Несмотря на устоявшееся название, такие очки защищают, в первую очередь, от ультрафиолета (УФ), а не от света. Поэтому смотреть прямо на солнце не стоит даже сквозь них. Летом очки нужно использовать обязательно возле водоемов и в горах из-за преломления солнечных лучей. На высоте ультрафиолетовое излучение поглощается атмосферой хуже: на 10-12% при подъеме на каждые 1000 метров. Солнцезащитные очки полезны и зимой: отраженный от белого снега ультрафиолет бьет по глазам ничуть не меньше, чем прямой луч летом.

Также очки показаны за рулем и в середине дня, когда количество УФ-излучения максимально. Специалисты напоминают: ультрафиолет не блокируется туманом или облаками, поэтому не бойтесь дать глазам дополнительную защиту даже в пасмурный день, если собираетесь долго находиться под открытым небом.

Воздействию ультрафиолета подвержены все люди, однако некоторые находятся в зоне риска. Это: пациенты, которым удалили катаракту; больные макулодистрофией после курса фотодинамической терапии; принимающие увеличивающие светочувствительность лекарства; люди, чья профессия связана с длительным пребыванием на солнце; фанаты солярия и маленькие дети, так как их глазные хрусталики пропускают порядка 80% УФ-лучей. Этим категориям граждан носить солнцезащитные очки настоятельно рекомендуется.

Врачи-офтальмологи подчеркивают – лучше быть совсем без очков, чем в темных очках без должной УФ-защиты. Глядя на яркий свет без очков, человек невольно щурится, тем самым защищая хрусталик и радужку, а зрачок сужается. Если же вы находитесь на солнце в темных очках без должного УФ-фильтра, зрачок будет оставаться широким, и еще больше вредного излучения проникнет в глаз.

Поэтому приобретать солнцезащитные очки нужно только в надёжном офтальмологическом центре или специализированном магазине, где могут гарантировать заявленную на этикетке

степень защиты от ультрафиолета. Таким образом, от нередких в Тюмени «уличных распродаж» стоит отказаться, такой аксессуар может принести вам только вред.

Солнцезащитные очки различаются по светопропусканию по категориям от 0 до 4. Обычно цифра указывается на внутренней поверхности линзы рядом со знаком CE. Фильтр с пометкой «0» пропускает от 80 до 100% света, с пометкой «4» – от 3 до 8%. Для вождения автомобиля, достаточно 1 или 2 категории фильтра, для поездки на море или в горы – 3 или 4.

Степень затемнения очков тоже бывает разной. Специалисты рекомендуют отдавать предпочтение линзам с пометкой UV 400. Помните: интенсивность окраски линз не влияет на этот параметр, одинаково хорошо могут защищать очки и с темными, и со светлыми стеклами.