



Консультирует
врач-офтальмолог
ООО «Оптикор» кандидат
медицинских наук
Слышалова Наталья
Николаевна

ЧТО ТАКОЕ УЛЬТРАФИОЛЕТ?

УФ-излучение – это невидимое глазом электромагнитное излучение. Его нельзя увидеть, услышать или почувствовать, но можно вполне реально ощутить его воздействие на организм, в том числе и на глаза.

Поскольку УФ-излучение почти полностью поглощается роговицей, хрусталиком, стекловидным телом глаза и только его очень малая часть достигает сетчатки глаза, то чаще всего мы страдаем от УФ-ожога роговицы, так как ей в первую очередь достаются наибольшие порции УФ-излучения. Такой ожог проявляется гораздо болезненней, чем обычный солнечный ожог кожи. Чаще всего ожог получается после длительного пребывания с незащищенными глазами на ярком солнце, в особенности в горах и на снегу. Но можно его получить и при длительном пребывании возле воды или на песчаном пляже, и дома, читая под специальной лампой для загара, лучи которой отражаются от бумаги и попадают в глаза.

Основная опасность и отличительная особенность ультрафиолетового излучения в том, что результаты его воздействия накапливаются (аккумулируются) в тканях организма человека. Ультрафиолетовое излучение – ионизирующее, оно приводит к образованию свободных радикалов, которые повреждают «нормальные» молекулы, в том числе ДНК, РНК и молекулы

Фото: Светлана Титова



ЗАЧЕМ И КАК ЗАЩИЩАТЬ ГЛАЗА ДЕТЕЙ ОТ СОЛНЦА?

МАЛО КТО ИЗ РОДИТЕЛЕЙ ПОКУПАЕТ СВОИМ ДЕТЯМ НАСТОЯЩИЕ СОЛНЕЦАЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ. ВЕДЬ ДЕТКИ МОГУТ ИХ СЛОМАТЬ ИЛИ ПОТЕРЯТЬ, И ПОТРАЧЕННЫЕ ДЕНЕГ ТОГДА БУДЕТ, КОНЕЧНО, ЖАЛКО. А МЕЖДУ ТЕМ ГЛАЗА РЕБЕНКА БОЛЕЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ К УЛЬТРАФИОЛЕТУ, ЧЕМ У ВЗРОСЛОГО, И ПОТОМУ БОЛЬШЕ НУЖДАЮТСЯ В ЗАЩИТЕ ОТ СОЛНЦА.

белков. И как никто другой, такому воздействию подвержены дети и подростки. Объяснить это не сложно: если взрослые часто носят солнцезащитные очки, то дети практически ими не пользуются, когда находятся на улице. И согласно данным ВОЗ, к тому времени, когда человеку исполнится 18 лет, он уже накопит 80% от общей дозы УФ-излучения, которую он получает за всю жизнь.

ЗАЧЕМ ЗАЩИЩАТЬ ДЕТСКИЕ ГЛАЗКИ?

Глаза имеют способы естественной защиты от солнца: веки, радужная оболочка глаза, роговица, хрусталик. Но особенно важна роль хрусталика. Он несет основную нагрузку по защите сетчатки от ультрафиолета.

Однако природной защиты нашим глазам явно не хватает, и дополнительная защита просто необходима. Под воздействием УФ в хрусталике образуются пигменты, которые накапливаются, в результате чего хрусталик со временем теряет эластичность, приобретает желтую окраску и постепенно мутнеет. Такое помутнение хрусталика называют катарактой. Чем больше за жизнь хрусталик получает УФ, тем раньше он мутнеет. Хрусталик ребенка абсолютно бесцветен. Поэтому час, проведенный ребенком на ярком солнечном свете, по вредности сравним с тремя. При этом некачественные солнцезащитные очки только усугубляют этот вред.

КАК ИЗВЕСТНО, В ТЕМНОТЕ НАШИ ЗРАЧКИ РАСШИРЯЮТСЯ. ЭТО ЖЕ ПРОИСХОДИТ И ЗА ТЕМНЫМИ СТЕКЛАМИ ОЧКОВ. И ЕСЛИ ЛИНЗЫ НЕКАЧЕСТВЕННЫЕ, ТО В РАСШИРЕННЫЙ ЗРАЧОК ПОПАДАЕТ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО УФ-ЛУЧЕЙ. То есть вместо того, чтобы защищать глаза, они им вредят. Поэтому применение очковых линз с некачественной УФ-защитой повышает опасность для глаз по сравнению со случаем, когда человек вообще не применяет никаких солнцезащитных очков.

КАКИЕ ОЧКИ ПОДХОДЯТ ДЕТЯМ?

При выборе солнцезащитных очков для детей нужно обращать внимание на несколько важных параметров.

1 Первый из них - это степень защиты от ультрафиолета. Внимательно рассмотрите все значки и надписи на оправе. Добросовестные производители всегда указывают категорию защиты линз. Так, если вы увидели цифры 2 или 3 - будьте уверены, что необходимая защита в условиях средней полосы обеспечена: 4 категория (обычно с пометкой UV-400) имеет повышенную степень защиты. Такие очки подойдут для путешествий в экваториальные страны, отдыха на пляже и в горах.

2 Поскольку дети ведут предельно активный образ жизни, то очки для них необходимо выбирать из материалов, которые не бьются и не ломаются, с гибкими дужками, с внутренней стороны которых еще для лучшей «посадки» могут иметься и прорезиненные элементы, удерживающие оправу на лице. Очки должны хорошо сидеть: не скользить по носу туда-сюда, не сдавливать

дужками голову, не искажать картинку, не нарушать координацию движений. Поэтому покупать очки следует как обувь - только с примеркой.

3 Современные оптические технологии позволяют производить солнцезащитные очки не только для детей со 100% зрением, но и для тех, кто нуждается в оптической коррекции. Даже при высоких диоптриях можно изготовить легкие и безопасные очки с хорошей УФ-защитой. Для этого можно использовать несколько типов линз:

- **окрашенные** - с полным окрашиванием или с градиентом - переходом от более интенсивного цвета сверху к менее насыщенному в нижней зоне линзы (большой выбор вариантов окрашивания в сочетании с антибликовым покрытием и хорошей защитой от ультрафиолета (от 89% до 100%) позволяет изготовить красивые, современные и качественные очки);

- **фотохромные** («хамелеоны») - удобны тем, что заменяют две пары очков - на улице вы получите максимально темные (до 85%), а в помещении полностью прозрачные линзы, при этом ваш ребенок никогда не забудет надевать солнцезащитные очки, вы

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ ЗАЩИЩАЮТ ВАШЕГО РЕБЕНКА ОТ:

- ✓ ожога глазных тканей (ожог может определить только офтальмолог, но вас должно насторожить, если малыш щурится, трет глаза, часто моргает, жалуется на ухудшение зрения);
- ✓ дистрофии сетчатки;
- ✓ поврежденной глазной оболочки;
- ✓ ранней катаракты;
- ✓ грязи и пыли;
- ✓ аллергических реакций (пятен, крапивницы);
- ✓ чрезмерной нагрузки на круговую и радиальную мышцы глаза.

ходя на улицу, потому что они уже на нем. Новейшие разработки в этой области позволили создать очковые линзы, максимально быстро реагирующие на интенсивность излучения. На улице они становятся темными в течение 20-30 секунд, а в помещении полное просветление наступает уже через несколько минут.

- **поляризационные** - позволяют устранить эффект отражения солнечного света от плоских горизонтальных поверхностей (воды, снега, мокрого асфальта). Благодаря этому слезящие блики нейтрализуются, повышается контрастность изображения и глазам становится комфортнее.

Если у ребенка имеются проблемы со зрением, то для выбора подходящих солнцезащитных очков следует обратиться к офтальмологу, который подберет линзы по диоптриям и по цвету.

Салоны оптики



Консультанты наших салонов помогут выбрать оправу или солнцезащитные очки с учетом правильной посадки на лице. Также грамотно порекомендуют тот тип линз, который больше подходит вашему ребенку.

Все оптики-консультанты имеют высокую квалификацию, так как прошли обучение по новому проф. стандарту.

В наших салонах огромный выбор качественных и красивых оправ для детских очков.

Ждем вас и ваших деток!



ИНФОРМАЦИЯ О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ДАЕТСЯ НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА

ООО "Оптик", Лицензия: П0-31-41-000923 от 14 октября 2014 года выдана Департаментом здравоохранения Ивановской области (153002, г. Иваново, ул. Батюрина, д. 8).

г. Иваново: пр. Ленина, д.41.

Тел. 4(4932) 37-41-70, 8-920-360-72-18

ТЦ «Карамель», Тел. 8-920-672-95-13

г. Родники: ТЦ «Клубничка»

Тел. 8-920-370-93-95 www.optikop37.ru