Автор: admin
25.03.2013 19:38 -

Как выбрать очки с пользой для здоровья?

Наконец-то настала весна! (я имею в виду настоящую, а не её календарное подобие). Травка зеленеет, птички поют, солнышко блестит…Стоп! Солнце-то не только блестит-освещает-согревает, но и напрягает наши глаза. Что приводит к их усталости и порче зрения.

Что же делать? «Чё, из каменного века? - или что-то вроде этого можете сказать вы, - очки солнцезащитные купил - и все». Согласен, солнцезащитные очки - выход, но, во-первых, не всё то золото, что блестит (в смысле не всё, что называется очками, является ими в полноценном смысле) и, во-вторых, как и в любом вопросе, в выборе солнцезащитных очков нужно искать оптимальный вариант, т.е. чтобы вы руководствовались не модой и ценой (хотя и ими тоже), а главное - заботой о здоровье.

Первое-материал. Тут выбор не велик: пластик или стекло. Разницы по большому счёту нет. Второй вариант скорее подходит для людей с плохим зрением и носящих обычные очки. Они могут носить летом «хамелеоны», или, как сейчас говорят, «фотохром» - очки с линзами, которые «тонируются» на солнце. Но «хамелеоны» - это только очки со стеклянными линзами. Очки со стеклянными линзами плюс и минус четыре и более имеют, как правило, тяжёлые стёкла, давящие на переносицу, где много нервных окончаний. (Вы рискуете стать пациентом не только офтальмолога, но и невропатолога, страдать головными болями, раздражительностью и бессонницей). Кроме этого, под дужкой очков могут развиваться и кожные заболевания на переносице. Так что выбирать вам: хорошая видимость и защита от солнца в очках-«хамелеонах» или напряжение ваших «носовых» нервных окончаний со всеми вытекающими.

Пластик всегда царапается быстрее, поэтому очки вам, скорее всего, придётся менять 2-3 раза в год. Стекло более «царапоустойчиво», но в любом случае очки следует хранить в мягком футляре и класть стёклами только вверх.

Второе - цвет. Если вы выбрали пластик, то перед вами встаёт другой вопрос - цвет вашего аксессуара. Как бы прискорбно для некоторых это ни звучало, но очки не всех цветов можно носить. Некоторые цвета не помогут вам выглядеть стильно и сохранить «единицу» в графе «зрение» вашей медицинской карты, а другие - наоборот. Итак, что носить, а что нет?

Красные, оранжевые, ярко-жёлтые стёкла вызывают нервозность, повышенную возбудимость, нарушение сна.

Неяркие жёлтые стёкла усиливают контрастность, подходят только для неяркого солнечного света.

Голубые стёкла снижают чёткость изображения, отрицательно влияют на сетчатку глаза.

Розовые стёкла не только помогут увидеть мир в лучшем свете, но и сильно исказят световую гамму. Подходят только для неяркого солнечного света.

Чёрные линзы уместны на ярком свете (на пляжах, на горных курортах). В остальных случаях при постоянном ношении повышают внутриглазное давление.

Серый цвет нейтрален и не наносит вреда вашим глазам.

В нейтральности серому вторит и коричневый, подходящий для ежедневного пользования.

И, наконец, если вам угодно от ношения очков получать не только защиту от солнца, но и успокаивать нервную систему, то зелёные линзы для вас. Глядишь, и вспомните о «Волшебнике Изумрудного города» и нервы успокоят возможные воспоминания о беззаботном детстве.

Ещё несколько мыслей. Не покупайте очки на улице(!), это вам же боком - не понятно, из чего они и уж точно защиты вашим глазам они не прибавят. Тем более не стоит экономить на детском здоровье, как бы чадо ни хныкало и не просило «вот те, красненькие». В крайнем случае, купите ему бейсболку.

Девушки! Я не в курсе, откуда взялась мода носить очки, заслоняющие пол-лица, но иногда прежде, чем говорить с человеком, так и охота попросить: «Гюльчатай/Аня/Наташа, Ксеня, Галя… покажи личико».

Автор - **Илья Мирошниченко**
Источник