



Выбираем солнцезащитные очки

Каким бывает ультрафиолет

РФ



Опасные для глаз
УФ-лучи бывают
трёх типов:

A — могут
травмировать
хрусталик и сетчатку

B — повреждают
роговицу

C — самые опасные,
вызывают сильные
ожоги роговицы

Где мы встречаем ультрафиолет



С лучами А и В мы сталкиваемся повсеместно — даже на обычной прогулке.

В природе С-лучи поглощаются в верхних слоях атмосферы. Но этот тип излучения в минимальных количествах встречается и в быту: в LED-лампах в маникюрных салонах или бактерицидных лампах в больницах. **Опасен при прямом воздействии на глаза.**



С чего начать подбор очков



Ищите на дужке маркировку UV. Эти буквы показывают, что в линзах используются специальные УФ-фильтры. Например:

UV 100% —
гарантирует
полную защиту
от ультрафиолета

UVA/UVB/UVC —
указывает
на защиту от лучей
А, В или С.

Выбираем очки с эффективной защитой

РФ

Лучше всего выбирать очки с максимальным значением — UV400. Они защитят от всех типов лучей. Если на очках указано UV350, линзы блокируют лучи типа C, B и лишь частично — типа A. **Всё дело в длине волн:**

A — 315–400 нм

B — 280–315 нм

C — 100–280 нм



Линзы



Офтальмологи советуют пластиковые:

они легче и прочнее стекла, отлично задерживают ультрафиолет. Линзы должны быть без дефектов, а изображение в них — чётким.

Днём можно носить серые и тёмно-зелёные линзы: они не искажают цветопередачу. Жёлтые, голубые или розовые подойдут для пасмурной погоды или сумерек.

Светопропускаемость

РФ

Эту маркировку можно найти **на дужке или линзе**.

Cat. 1 — слабое затемнение, но с полноценной УФ-защитой. Подходят для пасмурной погоды

Cat. 2 — можно носить в городе

Cat. 3 — сильное затемнение, подойдут для пляжа

Cat. 4 — пропускают только 5% света. Незаменимы в горах и в открытом море



Дополнительное покрытие



- ◆ **Антибликовое** — повышает чёткость
- ◆ **Антистатическое** — к линзам меньше прилипает пыль
- ◆ **Фотохромные линзы** — «хамелеоны»: затемняются на солнце и светлеют в помещении. Защищают глаза от резких перепадов света

Важно!

РФ

Полностью чёрные линзы, но без УФ-фильтра, вредят глазам сильнее, чем отсутствие очков: зрачки в них постоянно расширены и пропускают ещё больше вредного излучения.

