

Нужны ли детям солнцезащитные очки?

Фактор УФ-облучения постоянно действует на протяжении миллионов лет. Естественно, в результате эволюции **природа «придумала» способы естественной защиты наших глаз от солнца:**

1. количество света, поступающего в глаза, механически регулируется **веками**. Когда мы находимся на солнце, мы инстинктивно прищуриваемся, а на улице, даже в пасмурный день, наши веки практически постоянно находятся под ультрафиолетовым «артобстрелом».

2. **радужная оболочка создана** природой для управления величиной светового потока, попадающего внутрь глаза. Как известно, на свету зрачки сужаются, ослабляя поток яркого света. Зрачок реагирует на количество красной составляющей света.

3. роговица, прозрачная часть оболочки глаза перед зрачком, полностью задерживает особо опасный жесткий ультрафиолетовый свет (УФ-В), не пропуская его внутрь глаза. Повышенные дозы УФ-В могут вызвать очень болезненные солнечные ожоги роговицы (фотокератит), сопровождающиеся ощущением инородного тела в глазу, светобоязнью, снижением остроты зрения. Риск развития такого ожога существует на высокогорье, в Арктике и Антарктике, в озоновых «дырах», при электросварке и от бактерицидных ламп. К счастью, в большинстве случаев солнечные ожоги довольно легко заживают.

4. **Особенно важна роль хрусталика** — это эластичная прозрачная белковая линза, «отвечающая» за фокусировку изображения на сетчатке. Она несет основную нагрузку по защите сетчатки от ультрафиолета А. Под воздействием УФ-А в хрусталике происходят химические реакции с образованием пигментов, 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-А, тем раньше он мутнеет. И чем более интенсивным становится помутнение, тем более усиливается фильтрующая способность хрусталика.

Но, хотя у глаза и есть своя собственная защита, рассчитывать на продолжительную естественную защиту не стоит. Вы щуритесь, глаза устают и потом болят, раньше появляются морщины (т. к. кожа вокруг глаз очень нежная и легко сохнет от солнца), а продолжительное и интенсивное воздействие солнца на глаза приводит к отслоениям сетчатки глазного дна, помутнению хрусталика и т. д. (все то, о чем упоминалось выше).

Хрусталик ребенка абсолютно бесцветен. Поэтому час, проведенный ребенком на ярком солнечном свете, по вредности для сетчатки сравним с тремя. Если у ребенка 10 лет до 75% УФ-А проникает через хрусталик, то у тридцатилетнего человека — лишь около 10%. Мало кто из родителей покупает своим чадам настоящие солнцезащитные очки. **Между тем глаза ребенка более чувствительны к ультрафиолету, чем у взрослого, и также**

(а скорее даже больше, чем глаза взрослого человека) нуждаются в защите.

Глаза — тонкий и восприимчивый орган. Ультрафиолетовые лучи наносят вред глазу, а правильно подобранные солнцезащитные очки улавливают около 97,8% ультрафиолетовых лучей.

Итак, мы пришли к выводу, что солнцезащитные очки для ребенка, пребывающего на активном ярком солнце необходимы.

Широко распространено мнение, что только очки со стеклянными линзами полноценно защищают глаза от вредных излучений. Это не совсем так. Стеклянные линзы имеют отличные оптические свойства, высокую абразивную устойчивость, стабильную форму, но достаточно хрупкие и тяжёлые и, в случае повреждения, опасны для глаз. Пластик значительно легче и хорошо сопротивляется ударам. Во всем мире и производители, и покупатели уже давно оценили преимущества качественных полимерных («пластиковых») линз, оптические характеристики которых ни чем не уступают стеклянным. Главное достоинство стеклянных солнцезащитных очков — в том, что они не пропускают ультрафиолетовые лучи, даже если не затемнены. Но, благодаря развитию технологии производства пластиковых линз сегодня ситуация изменилась. Пластик вытесняет стекло, поскольку он вдвое легче и не бьется. Кроме того, в полимерную композицию вводятся светопоглощающие добавки — абсорберы ультрафиолета и органические красители. Стекло практически не царапается и не искажает изображение. Для взрослых стеклянные очки — то, что надо. Но дети часто падают, а такие очки легко бьются. Поэтому специалисты не рекомендуют приобретать стеклянные очки детям до 10–12 лет. К тому же они гораздо дороже других, а для ребенка, который быстро растёт, нельзя покупать одни очки на несколько лет.

При покупке очков многие в первую очередь спрашивают себя: «Идут ли мне эти очки?» и «Сколько они стоят?» и забывают о главном — о защите своих глаз от солнечных лучей. Просто «темные» или «цветные» очки могут и не быть солнцезащитными (как, например, большинство дешевых «подделок», которые вы видите на улице). Важно надежно защитить глаза от двух типов излучения, которые невидимы человеческим глазом — ультрафиолетового и инфракрасного, а не просто «притемнить» бьющий в глаза свет.

Существует иллюзия, что любые темные очки предупреждают повреждение глаз. Это заблуждение может привести к очень плачевным последствиям. Если вы носите некачественные пластиковые очки, пропускающие ультрафиолет, зрачок реагирует на малую интенсивность света расширением, и в результате в глаз проникает больше ультрафиолетовых лучей и синего света, чем вообще без солнцезащитных очков, то есть вместо того, чтобы защищать глаза, такие очки, наоборот, подставляют глаза обжигающим лучам.

Первым делом обратите внимание на материал, из которого изготовлены линзы. Как правило, для этих целей используют стекло, поликарбонатный или акриловый пластик.

О стеклянных очках упоминалось чуть выше.

Поликарбонатный пластик — достаточно прочный материал, он почти не бьется и не царапается. Такие очки наиболее подходят для детей всех возрастов. Они легкие и практически не дают искажений. Поликарбонатный пластик, конечно, дешевле стекла, но гораздо дороже пластика акрилового.

Акриловый пластик. Именно очки из акрилового пластика продаются на большинстве развалов. Такие очки нежелательно покупать для детей. Они хоть и не бьются, но очень легко царапаются и почти всегда дают сильные искажения, что очень вредно для зрения.

Надев солнцезащитные очки, вы должны испытывать ощущение комфорта. Считается, что в среднем для нормального видения нашему глазу вполне достаточно в 20–30 раз меньше света, чем в солнечную погоду. Но у каждого человека потребность в освещении индивидуальная. Одни комфортно чувствуют себя в темно-зеленых очках с максимальной степенью затемнения до 85%, другим в таких очках неуютно, они предпочитают слабое затемнение и светлый тон стекол с сероватой или коричневатой окраской. Определяя качество линз, попробуйте провести эксперимент: надев очки, оцените качество цветопередачи. При уменьшении интенсивности освещения цвета не должны измениться. Белый цвет должен остаться белым, без радужного оттенка. Выберите мелкий объект, например, птичку на дереве, и попытайтесь разглядеть ее в деталях. Сняв очки, сравните восприятие. Если вы не заметили никаких различий и искажений, покупка будет удачной. Если вы надели солнцезащитные очки с цветными линзами, и окружающий мир радикально изменил цвет — знайте, что это подделка. Фирменные линзы сохраняют все цвета естественными, лишь слегка меняя оттенок.

Если солнцезащитные очки вам действительно нужны, и не только в качестве модной детали туалета, — покупайте их в солидных магазинах. Хорошие солнцезащитные очки не могут быть дешевыми. Ни в коем случае не покупайте очки в уличных ларьках, на рынках. Вы не гарантированы от того, что в таких очках ребенок будет не только не защищен от УФ-лучей, а лишен и защиты данной природой. Не заставляйте ребенка расплачиваться за дешевые очки здоровьем своих глаз.

В завершение и в качестве выводов — несколько советов.

— Для ребёнка лучше выбрать солнцезащитные очки не со стеклянными, а с пластиковыми линзами (из поликарбонатного пластика). Иначе, стекло может разбиться, и поранить малыша.

— Очки не должны давить на виски ребёнка, или сползать на нос.

— Оправа должна быть достаточно широка, чтобы не ограничивать поле зрения ребёнка.

— Нельзя покупать ребёнку очки с синими, красными, желтыми, оранжевыми линзами. Синие линзы усиливают яркость солнечного света, а от красных, желтых и оранжевых — детские глазки очень быстро устанут.

— Не покупайте солнцезащитные очки в метро, у уличных торговцев, в киосках и в других подобных местах.

С какого возраста можно носить солнцезащитные очки?

По поводу того, с какого возраста деткам можно, или даже нужно носить солнечные очки однозначного мнения, пока нет. Разные специалисты говорят по-разному. Одни утверждают, что в 3 месяца уже можно надеть малышу очки, другие говорят, что лучше повременить с ними до годика. Поэтому, нужно в первую очередь учитывать потребности и возможности ребёнка, и ни в коем случае не надевать солнцезащитные очки насильно.

Основываясь на своём опыте и на своих наблюдениях, могу сказать одно: не каждый ребёнок позволяет надеть на себя солнцезащитные очки. Малыши, как правило, ещё не понимающие предназначение этого предмета, с негодованием стаскивают их с себя, а потом с удовольствием рассматривают. Если такой кроха решил, что очки он носить не будет, то вряд ли родителям удастся его убедить. А вот дети постарше, которым уже исполнилось хотя бы 2 года — более сговорчивы. Они уже понимают, что когда солнышко светит в глаза — это неприятно, и нужно зажмуриваться. Как раз в такой момент, когда малыша, буквально ослепит яркое солнышко (например, когда вы выходите из темного помещения на освещённую местность), предложите ему надеть солнцезащитные очки. Объясните, что очки помогут его глазкам лучше видеть в солнечный день, и зажмуриваться не придется. Очень хорошо, если родители сами носят очки. Дети любят подражать поведению взрослых, поэтому, могут согласиться надеть очки, чтобы казаться взрослее, или быть похожими на родителей.

Будьте здоровы!