

«Известия» со ссылкой на научно-популярный журнал Popular Science рассказали, что с наступлением летнего сезона, когда солнце становится особенно ярким, специалисты напоминают о важности правильного выбора солнцезащитных очков. При их покупке необходимо учитывать не только дизайн, но и цвет линз.

Офтальмолог Эмили Шехляйн рекомендует выбирать очки с 100% защитой от UVA- и UVB-излучения — это два типа ультрафиолетового излучения, отличающиеся длиной волны. По словам Шехляйн, воздействие ультрафиолета может привести к развитию катаракты, птеригиума и даже рака глаз.

Цвет линз влияет на восприятие света и зрительный комфорт. Например, жёлтые и янтарные линзы повышают контрастность, отфильтровывая короткие волны света и создавая ощущение более чёткого зрения. Линзы серого, зелёного и коричневого оттенков обеспечивают естественное восприятие цветов и надёжную защиту от яркого света, особенно на морском побережье или в горах.

Эксперты также отмечают, что качество очков зависит от категории защиты от света.

Очки четвёртой категории (3-7% светопропускания) самые тёмные, а первой (46-79%) — почти прозрачные, отмечают «Известия». Идеальным вариантом является баланс между достаточной защитой от бликов и сохранением чёткости зрения. Слишком тёмные линзы могут, наоборот, ухудшить зрение», слишком светлые — плохо справляются с бликами и потому увеличивают утомляемость глаз.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***