**Нужны ли детям солнцезащитные очки**

В какой мере необходимы солнцезащитные очки детям? Когда они могут стать причиной ожога и травмы глаз? Что делать, чтобы дети меньше теряли и разбивали очки в лагере? На наши "родительские" вопросы ответили ученые и педагоги, специалисты по биологии человека из МГУ.

**- Нужны ли темные очки детям?**
- Несомненно. Следует беречь глаза от избытка солнечного света с самого детства. Особенно это актуально, если ребенок выезжает на море в тропические и субтропические широты. И если у ребенка светлая окраска радужной оболочки. Ученые, врачи, косметологи утверждают, что многие проблемы со зрением в зрелом возрасте являются следствием пребывания на солнце без защитных очков в молодости и детстве. Устают мимические мышцы и кожа, но главное - страдает сетчатка и мутнеет хрусталик

**- Какого цвета должны быть солнцезащитные очки?**
- Наиболее подходящий для физиологии человеческого глаза - *нейтральный серый цвет*, допустимы зеленые и коричневые оттенки. Желтые, оранжевые очки возбуждают и не дают достаточной защиты, а синие и фиолетовые даже вредны, т.к. заставляют зрачок расширяться.

**- Почему иметь очки детям важно именно в летнем лагере?**
- Когда ребенок попадает в летний лагерь, его организм испытывает определенный стресс, который закаливает его. Кожа подвергается воздействию свежего воздуха, морской воды, солнечных лучей, дополнительные нагрузки испытывают кровеносная, опорно-двигательная и нервная системы. Но есть один фактор, который не оказывает закаливающего действия, а только "давит" - это свет, попадающий на сетчатку глаза. В больших дозах свет (включая инфракрасные, видимые и ультрафиолетовые лучи) разрушает клетки сетчатки. А в лагере дети проводят гораздо больше времени под открытым небом, в условиях агрессивной инсоляции, чем по месту жительства. Поэтому, собирая ребенка на юг, надо не забыть про солнцезащитные очки. Однако *от некачественных очков больше вреда, чем пользы!*

**- Чем плохи темные очки без УФ-фильтра?**
Носить на ярком солнце темные очки без ультрафиолетового фильтра - это большая ошибка. В них веки не прищуриваются, зрачок не суживается, и поэтому на хрусталик и сетчатку попадает даже больше губительных ультрафиолетовых лучей, чем без всяких очков. Особенно опасно находиться в них на пляже, читать на солнце. Во-первых, УФ-лучи активно разрушают зрительный пигмент родопсин, который имеет один из максимумов поглощения в ультрафиолетовой части спектра. После чего требуется довольно долгое время для его восстановления. Во-вторых, погибают сами светочувствительные клетки (колбочки и палочки), которые восстановить уже невозможно. В итоге ребенок может привезти с курорта не здоровье, а ожог сетчатки, сниженную остроту зрения, жалобы на быструю "усталость глаз". Поэтому *надо выбирать очки с гарантией наличия УФ-фильтра* (а не просто с наклейкой "100% защита ваших глаз!"). Кстати, ожогом сетчатки чревато и попадание в глаз луча от лазерных указок (особенно в полумраке дискотеки!), которыми так любят баловаться дети. Поэтому в лагерях эти лазеры должны быть запрещены.

**- Как же проверить, действительно ли очки защищают от ультрафиолета?**
- *Нельзя покупать дешевые очки на лотках* - исследования показали, что они создают слишком слабую преграду для ультрафиолетовых лучей. Запомните, что темный цвет стекол вовсе не означает наличия УФ-фильтра, потому что он может быть и прозрачным! В магазинах оптики очки проверяют на спектрофотометре, и приобретают товар, безопасный в медицинском отношении. Кстати, *в очках с УФ-фильтром зона вокруг глаз не загорает*.

**- Как можно покупать детям дорогие очки, ведь они их часто теряют и разбивают?**
- Для начала надо снизить эту вероятность. Купить эластичный шнурок для очков. Приучить ребенка не снимать очки, заходя в помещение (чтобы благополучно уронить или сесть на них), а просто сдвигать их на лоб. Дужки очков должны иметь выраженный загиб, чтобы удерживаться за ушами и не спадать при наклоне головы, и быть мягкими и немного эластичными (жесткие заушники могут причинять боль). Наконец, очки - это не та вещь, на которой надо экономить, ведь зрение - бесценно.

**- Насколько темными должны быть детские очки?**
- Слишком темные очки брать нельзя, т.к. зайдя в тень или в помещение, ребенок внезапно окажется "полуслепым" и будет натыкаться на предметы и других детей. Они нужны только в горах, особенно на горнолыжном курорте.

**- Что лучше, пластик или стекло?**
- Лучше пластик, особенно детям. Современные полимерные стекла очков легкие, крепкие и гибкие, безопасные (стекло, разбившись, может поранить глаз), имеют УФ-фильтр и вдобавок фильтруют поляризованный свет, снижая поток отраженных лучей, попадающих на сетчатку.

**- В какую погоду надо носить солнцезащитные очки?**
- Не только в ясную. На юге в светлую пасмурную погоду, или когда солнце в дымке, появляется много рассеянных лучей, от которых глаза страдают еще больше, чем от прямых. Поэтому надо не стесняться - и носить очки, если свет раздражает глаза. Иногда это необходимо даже в помещении.

**- Как выбрать стиль и размер оправы?**
- Надо, во-первых, обязательно мерить очки, чтобы ни в коем случае не давили на виски. И смотреть в зеркало - подходят ли они для конкретного ребячьего лица. Но перед этим неплохо бы познакомиться с тенденциями нынешнего сезона, чтобы не попасть впросак, купив очки, устаревшие с точки зрения моды. (Многие подростки придают этому огромное значение).

**- Когда люди стали защищать глаза от света?**
- В незапамятные времена. Древние ремесленники и астрономы пользовались закопченным стеклом, сеткой, тканью, слюдяной пластинкой и другими подручными средствами для защиты глаз. Но самым древним приспособлением была, вероятно, костяная (или деревянная) пластинка с тонкой прорезью. Такие пластинки до недавнего времени носили арктические охотники (эскимосы, чукчи), чтобы избежать "снежной слепоты". Это древнейшие "темные очки". Вдобавок коренные жители Азии прошли эволюцию в условиях сильной инсоляции, когда зимой свет отражался от снега, а летом - от песка и лесса. Поэтому сама природа наделила их целым комплексом приспособлений: узкий разрез глаз, дополнительная складка века, густые темные ресницы, сильная пигментация радужки, а также длинные черные волосы, которыми можно прикрыть лицо от яркого света. Эта защита - самая древняя.

**- Многие думают, что темные очки носят только всякие шпионы, охранники и артисты, чтобы выглядеть круто и скрывать лицо.**
- По нашим наблюдениям в южных лагерях США и Европы все дети на ярком солнце носят темные очки. Никто не обращает особого внимания на их форму и не думает, что это "для крутизны" - только ради здоровья. Более того, выход на пляж и морские прогулки без темных очков запрещены там инструкцией. Вдобавок очки в лагере предохраняют глаза от попадания пыли, мошек, мелких веточек (что очень актуально в походе).

**- Но ведь темные очки не позволяют получить красивый загар лица.**
- Не это главное. За смену лицо успеет подзагореть, пока дети купаются или эпизодически бывают без очков. Сейчас считается, что сильный загар даже вреден, от него "устает кожа". Поэтому лицо закрывают - не только очками, но и головными уборами. Хорошую дополнительную защиту детским глазам дают козырьки "крутых" (а на самом деле просто практичных) кепок. Кстати, требование снимать кепки в помещении, похоже, есть только у нас. Поэтому в лагерях теряется масса кепок. Когда отряд уходит после занятий в кабинете, на столах и стульях обычно остается штук пять кепок - хоть открывай "магазин забытых вещей"! Здесь можно дать такой совет: покупать детям кепку с застежкой на липучке. И научить их, сняв кепку, сразу закреплять ее, например, на шлевке шорт - и не забывать где попало.

По материалам сайта www.camps.ru