

Jiejing

Очки компьютерные
с защитой от синего спектра





Природный синий свет - это ультрафиолетовое солнечное излучение. В погожие летние дни мы надеваем солнцезащитные очки, что помогает избежать многих проблем.

Дело в том, что естественный синий свет как часть солнечного спектра необходим нам для поддержания циркадного ритма и здоровья в целом, для сохранения естественного цветоощущения.

Искусственный синий свет генерируют предметы нашего быта: смартфоны, ноутбуки, компьютеры, телевизоры, а также лампы дневного освещения. Длительное воздействие синего света искусственного происхождения может приводить к нарушению сна, ухудшению общего самочувствия, памяти и очень негативно влияет на зрение.





Когда эти волны доходят до глазного дна (сетчатки, где находится множество рецепторов), то часть синего света рассеивается, что заставляет глаза больше напрягаться для получения четкого изображения. Поэтому чем больше мы смотрим на синий свет, тем больше мы вызываем напряжение глаз и, как следствие, — головные боли, утомляемость и усталость.

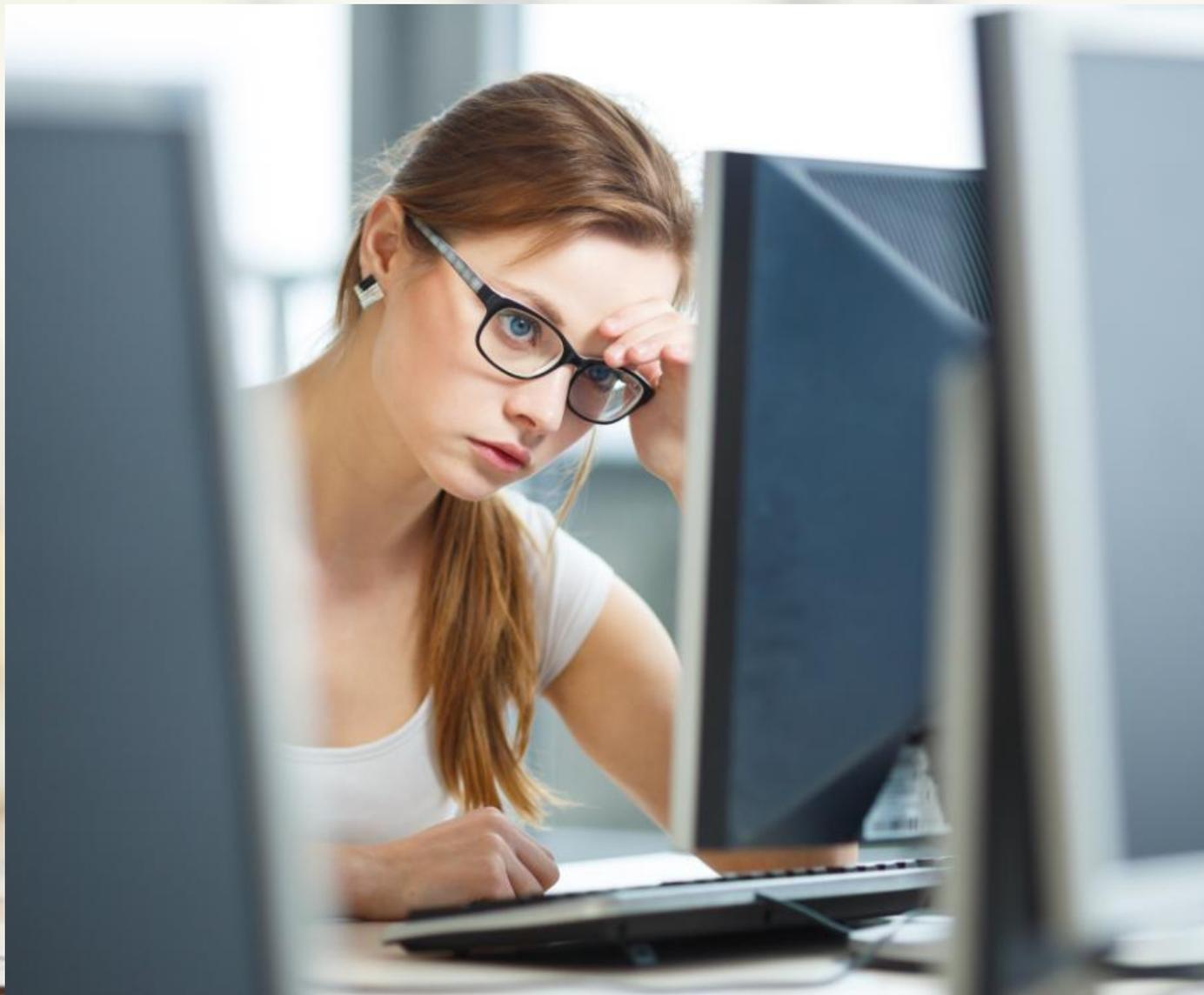
Синий свет характеризуется относительно короткой длиной волны и высокой частотой колебаний. В отличие, например, от зелёного и красного, синие волны лишь частично достигают глазного дна, где находятся рецепторы. Остальное рассеивается на полпути, что делает картинку менее чёткой и, следовательно, заставляет сильнее напрягать глаза. Как следствие, при избытке

Видимый спектр синего влияет на эмоции и память, участвует в процессах сна и бодрствования



НЕ ВСЕГДА СИНИЙ СВЕТ ВРЕДЕН

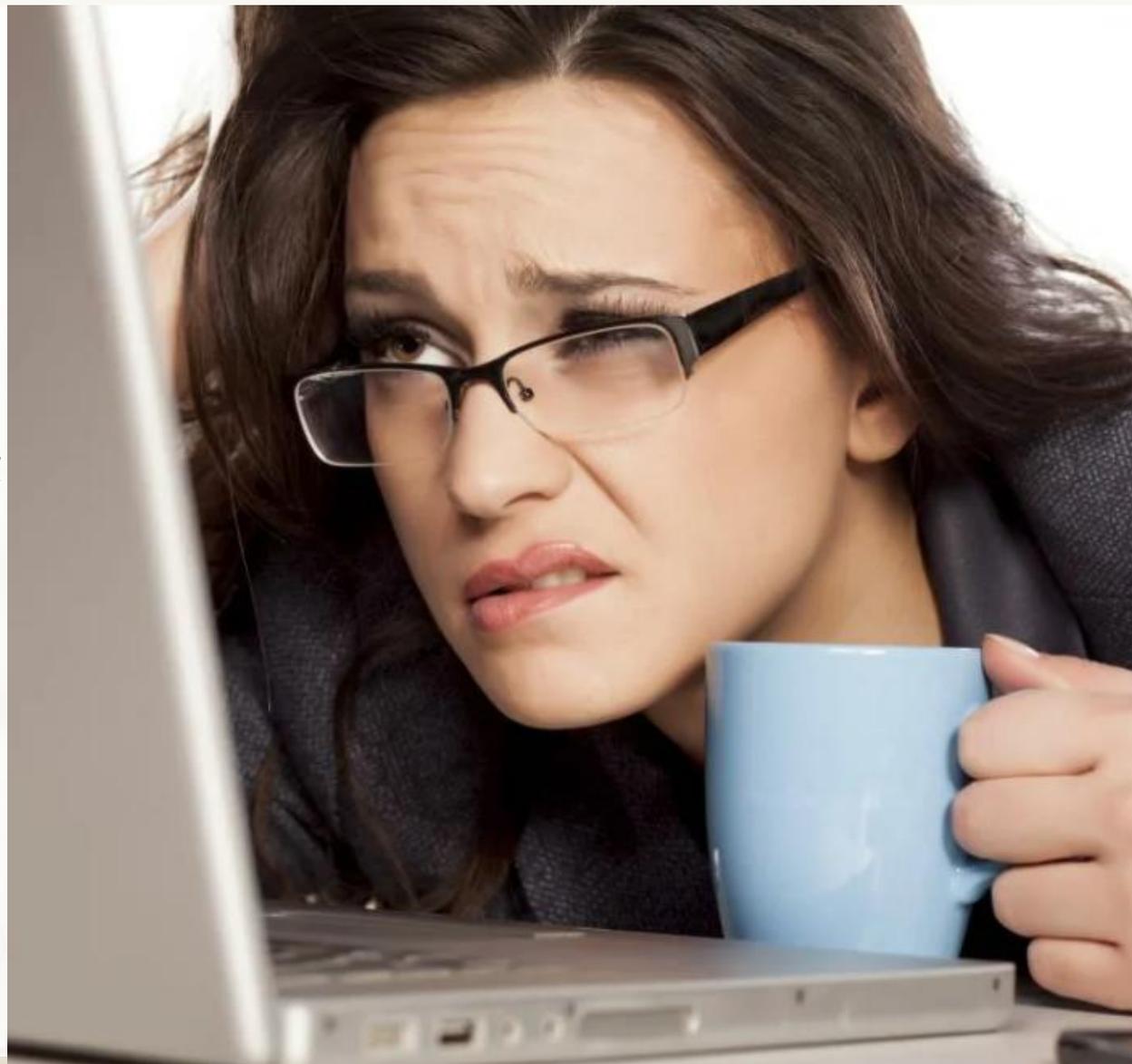
синего цвета мы получаем ощущение повышенного глазного давления, чувство тяжести в глазах, усталость и головные боли.



При длительной работе за компьютером возникает пересыхание слизистой оболочки глаза. При напряженном взгляде в монитор моргание происходит 5-6 раз в минуту – в 2 раза реже нормы. Слезная пленка при этом высыхает, глаз стремится увлажниться изнутри, происходит прилив крови к сосудам. Глаза краснеют, появляется раздражение.

Компьютерный зрительный синдром проявляется достаточно характерными симптомами:

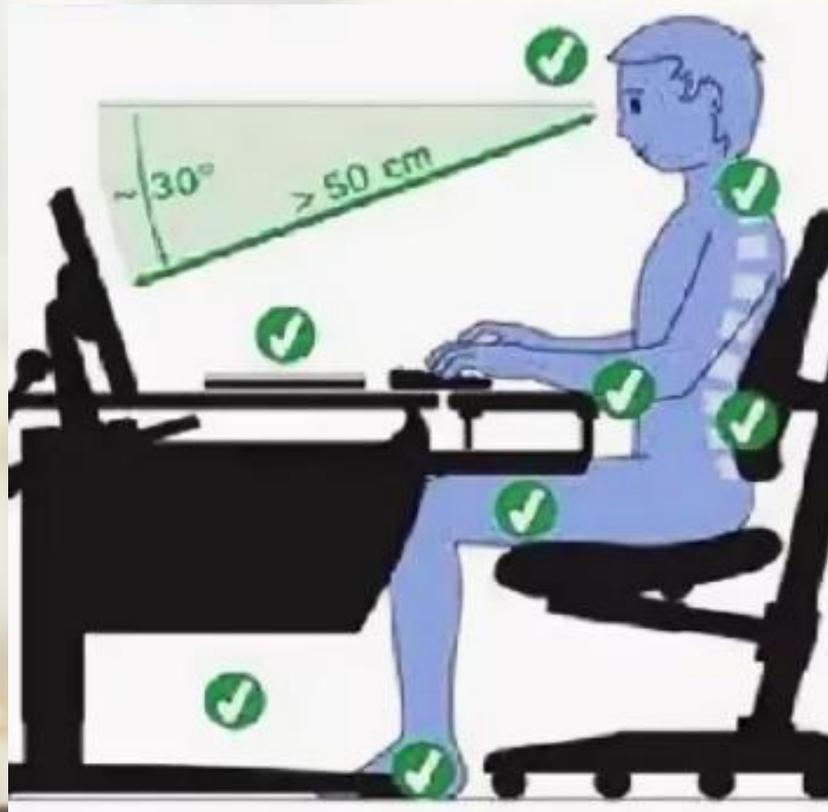
- снижение остроты зрения;
- затуманивание зрения;
- трудности при переводе взгляда с ближних предметов на дальние;
- кажущееся изменение окраски предметов;
- двоение видимых предметов;
- «мурашки» в глазах;
- избыточная световая чувствительность;
- снижение зрительной работоспособности.



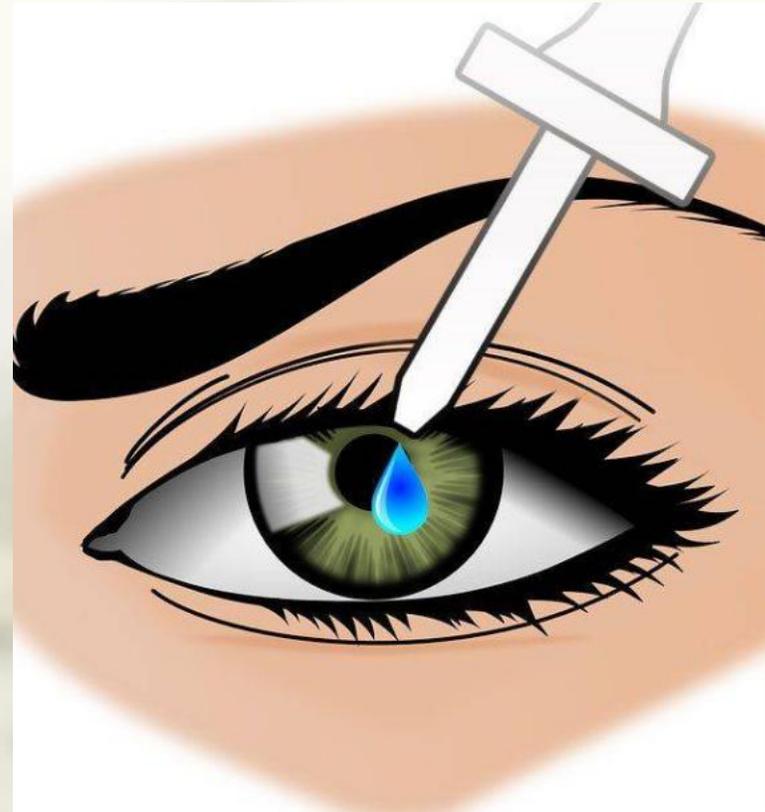
Как сохранить зрение при работе за компьютером?



Делайте упражнения для глаз



Соблюдайте расстояние до монитора



Используйте глазные капли

Специально для людей, чья деятельность связана с длительным пребыванием за компьютерами, были разработаны профилактические меры, которые призваны сохранить здоровье глаз и избавиться от дискомфортных ощущений. Это, например, компьютерные очки.



Jiejing

Очки компьютерные
с защитой от синего спектра



- ❑ **повышают контрастность изображения;**
- ❑ **имеют антибликовые свойства;**
- ❑ **содержат специальные фильтры, защищающие от вредного воздействия голубого света, излучаемого экраном.**

Jiejing

Очки компьютерные
с защитой от синего спектра



- Очки для компьютера нейтрализуют электромагнитное излучение;
- устраняют блики с поверхности дисплея;
- отсекают лучи избыточного фиолетового и синего спектра, которые оказывают дополнительную нагрузку на зрительную систему.

«Секрет» кроется в наличии специальных защитных покрытий на поверхности линз.

Особенно популярны защитные очки для компьютера у офисных сотрудников, студентов и школьников:

- повышают работоспособность;
- снижают утомляемость и напряжение глаз;
- минимизируют негативные последствия длительной работы за ПК (головокружения, головную боль);
- устраняют жжение, слезотечение и светобоязнь.



Jiejing

Очки компьютерные
с защитой от синего спектра



Привычка всегда
надевать очки
при работе за
компьютером
поможет
уберечь глаза от
большинства
негативных
факторов.