

На этом мы заканчиваем публикацию материалов из учебного пособия «Все об очках» компании НОУА. Материалы пособия печатались в журнале «Вестник оптометрии» на протяжении более трех лет, начиная с №1 2009 г. Надеемся, что наши публикации помогли специалистам по подбору очков в их практической работе.

Со всеми публикациями можно ознакомиться на интернет-портале журнала «Оптика для всех» (www.optica4all.ru) в разделе для специалистов. Там же можно найти и другие обучающие материалы, напечатанные в журнале «Вестник оптометрии» в разные годы.

Отметим, что мы планируем представить вниманию читателей еще несколько статей по подбору современных прогрессивных линз НОУА, подготовленных специалистами «Компании Гранд Вижн».

Все об очках

VII. Дополнительные материалы

1. Диапазон четкого зрения

Обычно диапазон четкого зрения называют диапазон расстояний, на которых объекты четко видны. Для эметропичных и миопичных глаз без коррекции диапазон четкого зрения простирается от дальнейшей точки ясного видения без напряжения аккомодации до ближайшей точки ясного видения, достигаемой с напряжением аккомодации. У гиперметропичных глаз без коррекции дальнейшая точка ясного видения находится за глазом, а при сильной гиперметропии и ближайшая точка ясного видения не обязательно будет находиться перед глазом. В итоге у таких глаз диапазон четкого зрения не будет простираться от дальнейшей точки к ближайшей точке четкого видения. У эметропичных глаз дальнейшая точка ясного видения располагается в бесконечности, а ближайшая точка может быть рассчитана по формуле: 100 см / объем аккомодации.

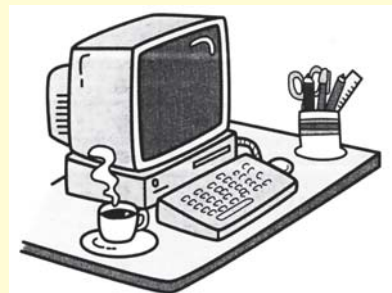
Рефракция	Объем аккомодации	Используемая коррекция		Диапазон четкого зрения в очках
Эмметропия	3,00 D	+2,00 D		50 см ~ 20 см
Миопия -2,00 D	2,00 D	-1,00 D		100 см ~ 33 см
Гиперметропия +1,00 D	3,00 D	+1,00 D		∞ ~ 33 см
Миопия -3,00 D	2,00 D	Бифокалы S -2,50D Add 1,50D	Для зоны зрения вдаль	200 см ~ 40 см
			Для зоны зрения вблизи	50 см ~ 25 см
Гиперметропия +1,00 D	2,50 D	Прогрессивные линзы S +1,00D Add 1,00D		∞ ~ 29 см

2. Персональные компьютеры и глаза

В современном обществе большинство людей смотрит телевизор и использует компьютер независимо от того, испытывают ли они зрительную усталость. Основные причины зрительной усталости:

1. Аккомодационная астиопия
2. Мышечная астиопия
3. Анизейконическая астиопия
4. Астиопия, связанная с сухим глазом
5. Симптоматическая астиопия

Из них со зрительной усталостью, вызванной работой за компьютером, связаны 1-й и 4-й тип. Расстояние между глазами и монитором компьютера для разных людей разное, но обычно оно лежит в пределах 40-70 см. Более того, если расстояние до клавиатуры уменьшено до 15 см, то до монитора дистанция уменьшается до 25-55 см.



Например, если 60-летнему эметропу с объемом аккомодации 1,0 D требуется расстояние до компьютера 40-55 см, то для того, чтобы можно было легко видеть информацию на мониторе, он может задействовать лишь половину объема аккомодации. Для расстояния 40 см нужна дополнительная оптическая сила +2,00 D, а для 55 см – +1,3 D (сила линзы 1,25 D или 1,50 D). Поскольку для того, чтобы видеть и клавиатуру, и монитор, требуются линзы силой +1,25 D (монитор) и +2,00 D (клавиатура), то с этой задачей не справятся ни монофокальные линзы, ни бифокальные («вдаль/вблизи») линзы. Если приходится много времени проводить за компьютером, то подойдут линзы «средние расстояния/вблизи» или «вблизи/вблизи». Важно, чтобы эти линзы были подобраны для требуемых расстояний.

Обычно, когда пользователь долго работает за компьютером, он начинает реже мигать (частота мигания уменьшается от 15 раз в минуту до 5). Следовательно, глаз становится более сухим. Более того, у миопов направление взгляда вниз естественно, а вверх – нет. Поэтому им трудно смотреть вверх на монитор длительное время, и это вызывает зрительную усталость. Для того, чтобы уменьшить зрительную усталость, важно иметь правильную позу и делать частые перерывы в работе. Измените высоту монитора или рабочего кресла так, чтобы монитор был немного ниже уровня глаз. Учтите, что освещение также играет важную роль в зрительной усталости.



3. Использование разных очков

Некоторые люди имеют от 5 до 10 пар очков для разных ситуаций, в то время как другим достаточно одной пары на все случаи жизни. Даже имея 5 пар очков, некоторые носят всегда только одну. Сегодня время, когда следует использовать несколько пар очков. Каждая пара предназначена для решения определенной зрительной задачи, и очки выбирают, для того, чтобы улучшить качество жизни, и чтобы очки помогли испытывать удовольствие от различной деятельности.

Линзы с различной функциональностью:

- Цветные линзы
- Линзы для разных дистанций («вдаль/вблизи», «промежуточные расстояния/вблизи» и «вблизи/вблизи»)
- Поляризационные линзы
- Защитные линзы
- Другие линзы для определенных задач.

Очки с линзами для разных видов активности могут отличаться:

- Типом оправы, цветом, безопасностью и степенью защиты
- Цветными линзами
- Покрытиями

Важно предоставить клиенту различные опции и продемонстрировать ему разные типы линз с помощью различных тестовых приспособлений. Чтобы помочь клиенту приобрести несколько пар очков, персонал салона оптики должен четко понимать отличия между разными линзами и уметь объяснить клиенту их функциональные преимущества в разных ситуациях.

