

Очки-тренажеры сферопризматические «Профилактические антиочки «Комфорт»

ГОСТ Р 51193-98, ТУ 9442-001-7807583-2006
Регистрационное свидетельство изделия медицинской техники
№ ФС 022а2006/4988-6

ИНСТРУКЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Инструкция по применению «антиочков»

Разработана на основе изобретения «Способ первичной профилактики расстройств зрения» (Патент РФ № 2177282 от 17.11.2000 г.) и клинических испытаний.

Для кого предназначены

Антиочки полезны:

- всем людям со здоровым зрением, кто длительно напрягает глаза, работая на близком расстоянии. Антиочки являются средством первичной профилактики расстройств зрения и могут быть использованы в возрасте от 10-12 лет до самой глубокой старости;
- тем, кто прошел оперативное лечение по коррекции близорукости. В этом случае они служат средством вторичной профилактики: без разгрузки зрения с помощью антиочков эти люди рискуют снова «сдвинуть» зрение на 1,5 – 2 единицы в «минус»;
- тем, кто использует контактные линзы для коррекции близорукости, – в моменты, когда, не снимая линз для дали, эти люди работают за монитором компьютера, читают и т.д.;
- особенно они показаны владельцам палмтопов (микрокомпьютеров) и другим людям, вынужденным длительно разбирать мелкие значки на близком расстоянии. В последнем случае оказывается особенно полезным эффект укрупнения и расширения поля зрения, создаваемый антиочками.

Как это работает



В «антиочках» можно заметить *выпуклость линз* и то, что *линзы толще у носа*. Такую геометрию придают линзам два диоптрийных компонента. Небольшой плюсовой компонент (выпуклость

линзы) позволяет крупно и четко видеть вблизи без напряжения мышц хрусталика. Призматический компонент (линзы толще у носа) расширяет поле зрения, освобождает внутренние прямые мышцы глаза от необходимости напрягаться, чтобы сводить оси зрения в одну близкорасположенную точку. В итоге глаза получают двойную разгрузку при работе вблизи.

Вы можете проверить это на практике

Возьмите пробный текст (им может быть текст инструкции, которую Вы читаете, или любая книга, журнал, газета), наденьте очки и найдите оптимальное расстояние, на котором Вы хорошо и без напряжения в них видите. Если очки подобраны правильно, в норме Вы должны легко видеть текст на расстоянии вытянутой руки или ближе. Взгляд через очки на далеко расположенные объекты должен приводить к «затуманиванию» зрения.

Теперь посмотрите сначала вдаль поверх очков, чуть наклонив голову вниз или приспустив очки ближе к кончику носа, а затем через очки посмотрите на текст, расположенный на обычном рабочем расстоянии (30-50 см). Установка Вашего зрения меняется незначительно, т.е. для Ваших глаз одинаково, что смотреть вдаль поверх очков, что на текст через очки. Во время работы вблизи антиочки помогают глазам сохранить естественную установку зрения, подобную той, что предусмотрена природой для дали.

А теперь, оставаясь в очках (можете вернуть их в естественное положение ближе к глазам), найдите минимальное расстояние, на котором Вы различаете текст, - приблизьте пробный текст к глазам насколько возможно. Не отрывая взор от текста, рукой приподнимите очки... Вероятно, Вы почувствовали контраст: глаз должен спазмом адаптироваться к близкому расстоянию.

Теперь Вы понимаете, что антиочки будут брать на себя ту работу, которую до этого глаза выполняли с перенапряжением и вредом для себя. Пока вы будете работать, Ваши глаза будут отдыхать так, как если бы Вы были на природе.

Как и сколько использовать

«Антиочки» предназначены исключительно для работы вблизи. **Смотреть вдаль следует поверх очков, без очков или, используя свои обычные очки для дали.** Вреда при смотреии через них вдаль нет, но не будет и четкости восприятия, может закружиться голова.

Разгружающие очки «Комфорт» можно использовать все время, пока Вы работаете на близком расстоянии. Перерыва в их использовании не требуется. Однако, если Вам захочется, Вы спокойно можете какое-то время работать без них. «Антиочки» предназначены для нейтрализации вреда, связанного с длительными монотонными нагрузками. Кратковременные нагрузки не являются противопоказанными, они даже полезны для глаз как тренировка.

Польза

Главной целью использования разгрузочных очков является комфорт, естественность установки зрения. Все лечебные и профилактические эффекты возникают как следствие удобства. Их, однако, не стоит недооценивать. Антиочки позволяют избежать утомления глаз, реально снижают риск развития близорукости, сходящегося косоглазия, деформации глазного яблока, повышения внутриглазного давления и других расстройств зрения, вызываемых напряженной работой вблизи.

Антиочки – это здоровье и комфорт на долгие годы.

Обращение с очками

Как и любые другие очки, очки-тренажеры требуют аккуратного обращения с ними. Рекомендуется надевать и снимать их двумя руками, придерживая симметрично с двух сторон. Класть очки на стол линзами кверху, чтобы не подвергать механическому воздействию со стороны поверхности стола. Протирать очки следует аккуратно, тонкими тканями, предварительно удалив с поверхности любые жесткие частицы, которые могут повредить поверхность. Использование при протирке очков растворителей типа ацетона, толуола, скипидара и т.д. не допускается.

Необходимо оберегать очки от падения на твердую поверхность, воздействия повышенной температуры, а также других механических, химических, физических воздействий, способных повредить линзы или оправу.

Хранить в прочном футляре с мягкой внутренней поверхностью.

Адаптация

В большинстве случаев удобство пользования антиочками ощущается сразу.

Однако, если прежде вы не пользовались очками или пользовались очками без призматического компонента, возможен период адаптации глаз к получаемой ими поддержке. Если чувствуете минимальный дискомфорт, дайте отдохнуть глазам, поработайте привычным для Вас образом без антиочков или в Ваших привычных очках, потом снова вернитесь к сферопризматическим очкам. Глаз постепенно «поймет», что ему не надо привычно напрягаться, и будет с благодарностью принимать возможность работать спокойно.

В случае, если перед началом использования разгрузочных очков имел место спазм аккомодации (хроническое напряжение мышц хрусталика), возможно такое явление, как временное перебалансирование мышечного тонуса хрусталика. Может показаться, что без очков «зрение ухудшилось». Это временное явление. Речь идет об активном включении другой порции хрусталиковой мышцы, работающей с целью приспособления зрения вдаль. Должно пройти некоторое время, прежде чем мышца в целом обретет равномерный тонус.

Возможные особые ситуации

1. В очках ясно видно только на очень близком расстоянии.

Вероятно, при подборе Вам очков не был учтен «минус», который у вас образовался в предшествующий период Вашей жизни. Имеется в виду небольшая близорукость, которую Вы могли не замечать, которой не придавали значения. Для Вас будут полезны очки с меньшим плюсовым компонентом, очки без плюсового компонента (только призматические) или сферопризматические очки с небольшими минусовыми диоптриями, подобранными по принципу комфортности. Проще всего разрешить этот вопрос, подобрав на пробной оправе сферические линзы, в которых Вы без напряжения видите на нужном Вам расстоянии (расстояние чтения или расстояние монитора и т.п.) и переправив эту информацию нам. Услуги по подбору нужных диоптрий для близи доступны в большинстве «Оптик». Можно также опытным путем подобрать более подходящие антиочки у нашего официального дистрибьютора, который географически ближе всего к Вам.

2. В очках легко работается за компьютером, но трудно читается.

Нельзя исключить, что в Вашем случае имеет место формирующаяся дальнозоркость, требующая более активной коррекции. Должен быть усилен «плюсовой» компонент очков. Это решаемая проблема. Выпускаются антиочки с различными диоптрийными характеристиками. Вам следует, как и в предыдущем случае, уточнить характеристики своего зрения и получить у нашего дистрибьютора очки, более подходящие Вам. У него же Вы можете их подобрать опытным путем, примерив антиочки с большим плюсовым компонентом. Сферопризматическая коррекция дальнозоркости Вам будет только полезна.

3. Возникает ощущение «выпуклости» поля зрения.

Возможно, Вам будет удобнее с чуть меньшим призматическим компонентом антиочков. Сам по себе этот эффект неопасен. Его можно рассматривать даже как положительный: центральная часть поля зрения выделяется. Еще один из интересных, не вредных эффектов – это впечатление объемного видения на мониторе изображений, составленных из разных цветов.

4. Диапазон расстояний, на которых видно ясно – небольшой (меньше 10 см).

В возрасте после сорока лет из-за меньшей эластичности хрусталика несколько уменьшаются приспособительные возможности глаз к изменениям фокусного расстояния, формируется дальнозоркость (пресбиопия). Решением проблемы является использование **двух очков**: одни для чтения на совсем близком расстоянии (антиочки с большим плюсовым компонентом), а другие для работы за монитором

компьютера (с меньшим плюсовым компонентом). Такое же решение, в принципе, полезно и для молодых людей.

Реалистичность ожиданий

Основная цель использования «антиочков» - создание комфортных условий работы глаз. Небольшая близорукость (до 2-х единиц) может пройти, если в ее происхождении имел место спазм мышц глаз. Разгрузочные очки также приостанавливают прогрессирование близорукости. Они обеспечивают разгрузку мышц глаз и этим спасают от синдрома утомления зрения, от риска деформации глазного яблока, от риска повышения внутриглазного давления, таким образом, они являются средством профилактики серьезных расстройств, но они **не изменяют тенденции сдвига зрения с годами в сторону дальнозоркости**. В 45 лет у многих людей возникает дальнозоркость +1, в 55 - +1,5 - 2,0, в 65 она может быть +3. Эту тенденцию «антиочки» не отменяют. Есть наблюдения, что **при использовании антиочков этот процесс замедляется**.

При начале использования разгрузочных очков при возрастной дальнозоркости напряжение глазных мышц при работе вблизи спадает, «гипертренированность» мышц, дававшаяся им большим трудом (и вредом для глаз) проходит. Это может привести к тому, что без очков возможность фокусировки глаз на сверхблизком расстоянии несколько уменьшится. К этому явлению нужно отнестись спокойно.

Сама по себе релаксация и очки с плюсовым компонентом, ее обеспечивающие, ничем не опасны. Опасны перегрузки при попытках настроить дальнозоркий глаз на близкое расстояние.

Имея в виду выбор: продолжать «тренировать» свои глаза ценой дискомфорта и риска развития глаукомы, отслойки сетчатки и слепоты или принять естественные процессы и помочь своим глазам, - второй вариант кажется более разумным.

У людей с наследственной близорукостью одних антиочков может оказаться недостаточно для профилактики расстройств. В этом случае настоятельно рекомендуем комплексный подход к решению проблемы с использованием всего арсенала современной медицины. Следует проконсультироваться с окулистом.

Глаза не «растренируются»

Отрицательных последствий использования профилактических антиочков не отмечено. В них заложены оптические характеристики, разгружающие зрение не полностью. У мышц, обеспечивающих как аккомодацию (приспособление к близкому расстоянию), так и конвергенцию (сведение осей зрения), остается некоторая часть их естественной работы. «Тренировки» происходят также во время принятия еды, пока человек следит за ложкой, во время общения с близкими и т.д. При желании периодически можно «забывать» надеть антиочки.

Предосторожности

Абсолютных противопоказаний к использованию разгружающей оптики нет. Относительным противопоказанием является ситуация, когда окулистом назначена тренировка мышц, сводящих оси зрения, что бывает при обнаружении тенденции к расходящемуся косоглазию. Во всех случаях, когда проводится лечение зрения, необходимо следовать рекомендациям специалиста.

Опасайтесь подделок, используйте только сертифицированные очки производства ООО «НПЦ «Здоровье души».

Знакомьтесь также с дополнительной информацией на нашем сайте <http://www.antiochki.ru>.

По любым интересующим вопросам обращайтесь по телефонам: 8 495 5 999 444 (стац.), 8 916 1407253 (моб.)

С пожеланием здоровья, автор идеи сферопризматических очков для здоровых, врач высшей категории Ермошин Андрей Федорович.

Очки-тренажеры сферопризматические (ОТСП) «Профилактические антиочки «Комфорт»

ГОСТ Р 51193-98, ТУ 9442-001-7807583-2006
Регистрационное свидетельство изделия медицинской техники
№ ФС 022а2006/4988-6

ПАСПОРТ

1. Назначение

Очки-тренажеры предназначены для разгрузки зрения при работе на близком расстоянии в нормальных климатических условиях.

2. Комплектность

Очки, инструкция по применению, индивидуальная упаковка.

3. Техника безопасности

Использовать очки для разгрузки зрения при работе на близком расстоянии в соответствии с инструкцией. Вдаль смотреть вверх очков или без очков. Не допускается использование ОТСП при вождении автомобиля и других видах деятельности, требующих фокусировки зрения вдаль. С осторожностью использовать ОТСП при тенденции к расходящемуся косоглазию, когда могут быть показаны упражнения на сведение осей зрения. В случае офтальмологического лечения следовать рекомендациям врача.

По любым вопросам, связанным с использованием ОТСП, звонить по телефонам: 8 495 5999 444 (стац.), 8 916 140 7253 (моб.)

4. Свидетельство о приемке

Очки тренажеры соответствуют технической документации и признаны годными к эксплуатации.

5. Гарантии изготовителя