

Proč jsou brýle proti slunci tak důležité?



Nejprve si pojdme přiblížit ultrafialové záření a jeho druhy. Rozeznáváme celkem UVA, UVB a UVC záření. Pokud se opalujete, nebo pobýváte delší dobu...

Brýle proti slunci nejsou pouhým doplňkem letního outfitu. Jsou především neocenitelnou součástí ochrany očí. Sluneční záření působí nejen na naši pokožku, ale i na zrak. Zejména pak to ultrafialové, které může mít dopad na naše budoucí zdraví očí. Sluneční brýle by tak měly být jasnou volbou v letních měsících.

Mnoho lidí brýle proti slunci **nenosí**, nebo si pořídí modely zcela **nevhodné**. Aby **sluneční brýle** měly skutečně **efekt**, je zapotřebí pořídít takové, které jsou opatřené takzvaným **UV filtrem**. Jak ale rozpoznat v tom množství ten **nejlepší produkt**?

Brýle proti slunci a vhodný UV filtr

Nejprve si pojdme přiblížit **ultrafialové záření** a jeho druhy. Rozeznáváme celkem **UVA, UVB a UVC** záření. Pokud se opalujete, nebo pobýváte delší dobu na slunci, **nejvíce** jste vystavováni **UVA záření**. To **nezapříčiní spálení kůže**, avšak s přibývajícím věkem může u lidí, kteří se více opalují, docházet k **předčasnému stárnutí pleti** a pigmentovým skvrnám. **UVB záření** je takové, které způsobí **zhnědnutí pokožky při slunění**. Zemská atmosféra jej **pohlcuje až z 90 procent**. UVB

záření působí do značné míry **na zrak**. S UVC zářením se prakticky **nesetkáme**. Díky ozonové vrstvě na planetu Zemi v podstatě **nezáří vůbec**. Obecně lze říct, že **UV záření je velmi prospěšné** hlavně díky dodávkám **vitamínu D**, rovněž **posílí imunitu** a podpoří **duševní pohodu**. Má ale i svá **negativa**. Jedním z nich je právě **poškození zraku**, při jeho nedostatečné ochraně. Docházet tak může v pozdějším věku například k **makulární degeneraci**, nebo **šedému zákalu**. Sluneční brýle jsou tedy **velmi důležité**. Jak brýle proti slunci vybírat?

- **Brýle proti slunci vybírejte nejlépe ve specializovaných prodejnách:** pro sluneční brýle ideálně zavítejte do optiky. Zde vám odborníci poradí, jaký produkt bude pro vás tím optimálním. V těchto prodejnách máte také garantováno, že brýle budou opatřené adekvátním UV filtrem. Důležité je označení **100 % ochrana před UV 400**, nebo **100 % ochrana před UVA a UVB**.
- **Všímejte si i certifikace:** ta je označená jako EEC. Pokud jsou brýle proti slunci označené tímto štítkem, výrobce se podepsal pod to, že produkt je opravdu funkční co do pohlcování ultrafialového záření A i B.
- **Zabarvení sklíček vybírejte dle účelu použití:** brýle proti slunci se obecně doporučují pro sportovní aktivity se sklíčky oranžovými, přes která je lépe vidět. K slunění na pláži a při pobytu na prudkém slunci jsou zase vhodnější skla tmavá (černá a hnědá).



Brýle proti slunci a vhodný materiál

Na trhu jsou k dostání i **různorodé materiály**, z kterých vám v optice zhotoví brýle proti slunci. Vybírat můžete mezi materiálem **skleněným**, **plastovým**, nebo třeba **polykarbonátovým**. [Skleněná brýlová skla](#) jsou považovaná za ta **nejkvalitnější**, avšak také **nejkřehčí a nejchoulostivější** co se týká případného poškození. **Cenová relace** u tohoto materiálu se pohybuje poměrně vysoko. Sklo je rovněž těžší a při prasknutí **více nebezpečné pro oči** než plast. Někteří lidé skleněné brýlové čočky upřednostňují, ale celkově se příliš nedoporučují. **Plastový materiál** je jedním z nejoblíbenějších, co se týká výroby brýlí. Je **lehký, odolný** a chrání stejně dobře před **UV zářením**, jako ten skleněný. Pro **sportovní nadšence** je pak nejvhodnější **polykarbonát**. Je až **10x odolnější** než oba předešlé materiály a také výrazně lehčí. Pokud by vám tedy sluneční brýle upadly na zem, **nerozbijí se**. Kvalita UV filtru u polykarbonátových skel je také **velmi slušná**.

Brýle proti slunci musí dobře sedět

Design slunečních brýlí si samozřejmě každý volí podle toho, co se mu líbí. Podstatné je, aby [brýle proti slunci](#) z obličeje **nepadaly**, ale zároveň **ani netlačily**. Pakliže vám k obličeji sedí **velká brýlová skla**, volte raději ta. Jsou totiž co se týká [ochrany zraku](#) lepší.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)