

(Окончание.
Начало в «HP» за 29 июня.)

ОТ А ДО В

Согласно европейским стандартам солнцезащитные очки делятся на несколько групп. Для солнечной погоды в средней полосе понадобятся очки с «пропуском света» 18—43 процента, а при активном летнем солнце не обойтись без очков с затемнением 8—18 процентов. Для отдыха на морском или горнолыжном курорте, где лучи отражаются от водной или снежной поверхности, лучше обзавестись очками с фильтром затемнения 3—8 процентов.

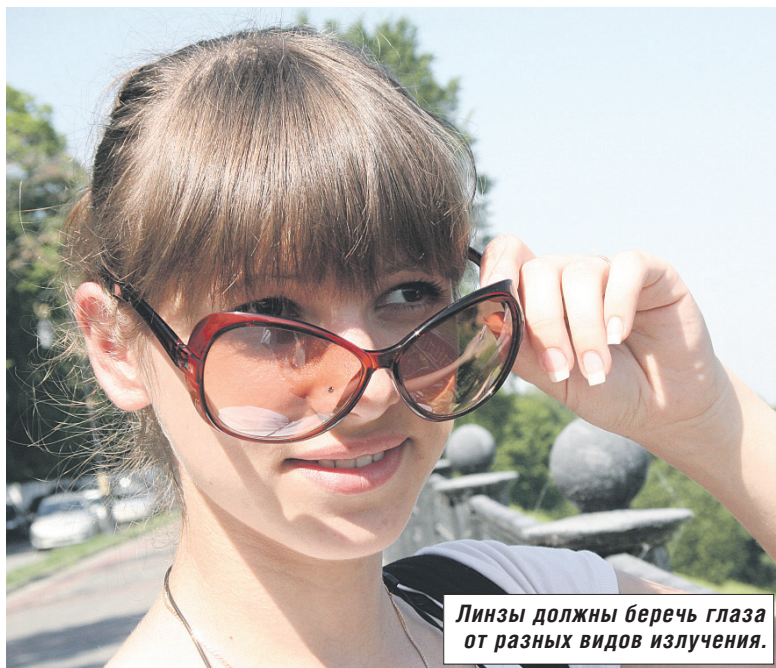
Ультрафиолетовые лучи тоже бывают двух видов — А и В. Офтальмологи считают, что В-лучи более опасны. Поэтому при покупке смотрите этикетку: надо, чтобы линзы защищали и от А-излучения, и от В, причем с гарантией. Вот, например, написано на этикетке: Blocks at least 90% UVB and 60% UVA. Это означает: "Линзы не пропускают 90 процентов ультрафиолетовых В-лучей и 60 процентов ультрафиолетовых А-лучей". Неплохой вариант.

совет «HP»

- * Покупая очки, внимательно проверьте, нет ли царапин, шероховатостей и неровностей на линзах.
- * Обратите внимание на качество оправы, несколько раз откройте дужки, немного изогните их, «приноравливая» к своим заушинам. Хорошая оправа отличается упругостью, моментально принимает новые очертания и легко восстанавливает свою первоначальную форму.
- * Проверьте, не давят ли на переносицу носовые упоры, не жмут ли дужки.

В жару – серые, В дождь – оранжевые

Какие очки лучше всего защитят от солнца



Линзы должны беречь глаза от разных видов излучения.

На этикетках фирменных очков еще указываются длины волн, которые не пропускают линзы. Полную защиту от излучений обеспечивают очки с указанием 400 нм (нанометров). Их ультрафиолетовый спектр защищает от волн длиной до 400 нм. Если же цифра ниже 400 нм, то очки частично пропускают ближний ультрафиолет. Существует еще показатель коэффициента преломления: 1,4; 1,5; 1,6 и т. д. Чем больше коэффициент, тем лучше линза, то есть более тонка и прозрачна.

СНИМИТЕ РОЗОВЫЕ ОЧКИ

Выбираем цвет линз. Модные, яркие, необычные цвета требуют осторожности в выборе. Например, синий или фиолетовый оттенок стимулирует расширение зрачков, что может привести к ожогу глаз. Категорически не подходят они для водителей.

Розовые очки влияют на психику. Красный спектр может привести к потере ориентации, так как искажает все цвета.

Желтые линзы дают интересный эффект в пасмурную погоду — все вокруг делается светлее и ярче. Но в дождь мы очки-то и не надеваем, правда?

Специалисты считают, что наиболее подходят для защиты линзы темно-серых и темно-зеленых оттенков. Первые позволяют реально воспринимать окружающие цвета, а вторые отфильтровывают наибольшее количество ультрафиолетовых и инфракрасных лучей. Водителям больше всего подходят очки

с серыми и коричневыми линзами. Ну а для отдыха в горах, на воде, при очень ярком освещении подойдут сильно затемненные и обладающие зеркальным эффектом очки.

Так что с цветом линз рисковать не стоит. Зато можно выбрать цвет оправы. Блондинкам дизайнеры от моды советуют покупать оправу черного, синего или зеленого цветов, а также крокодиловой или леопардовой расцветки. Брюнеткам, особенно загорелым, подойдут серебристо-серые или золотистые очки. Рыжеволосые, самые солнечные дамы, могут купить очки с сиреновой, салатовой или голубой оправой.

Между тем

Независимо от степени затемнения очков не рекомендуется смотреть прямо на солнце.

Очки выбирала Анна ФИЛЬЦОВА. novosti@nr.nnov.ru Фото Елены ВАЛОВОЙ.

а в это время

Помимо цвета линз и оправы, стоит правильно выбрать и форму очков. **Квадратное лицо** приобретает более правильную форму, если оптически уменьшить ширину скул и опустить подбородок. Добиться такого эффекта помогут высоко сидящие на переносице очки слегка закругленной книзу формы в тонкой металлической оправе.

Прямоугольное лицо характерно некоторой вытянутостью. Ее можно уменьшить, надевая массивные очки с широкой перемычкой на переносице в оправе черного или темно-коричневого цвета.

Если у вас **треугольное лицо**, подберите низко сидящие на переносице очки в тонкой металлической оправе овальной формы, с небольшими линзами неярких цветов. В них слишком широкий лоб и узкий подбородок будут смотреться более уравновешенно.

А если вы **круглолицы**, обратите внимание на очки прямоугольной формы, без закругленных деталей, с оправой очень темного цвета. В них ваше лицо будет выглядеть поуже.

И помните: какой бы формы очки вы ни выбрали, они не должны быть маленькими и узкими. Защитить глаза смогут только те очки, из-под которых очей совсем не видно!

будь здоров!

Всего полезней от всех болезней

Антибактериальные препараты будущего

Каковы самые распространенные причины человеческой смертности? Авиакатастрофы? Автоаварии? Войны? **Вовсе нет. Большинство людей на планете умирают от болезней, вызванных опасными бактериями и вирусами. Борьба с ними — одна из приоритетных задач современной медицины. Наиболее эффективно и безопасно для организма человека, как показали исследования последних десятилетий, с вредителями справляются бактериофаги.**

АНТИБИОТИКИ ИЛИ БАКТЕРИОФАГИ?

Для многих россиян слово «бактериофаги» значительно менее знакомое и понятное, чем «антибиотики». Действительно, еще несколько лет назад авторитет последних не ставился под сомнение ни большинством врачей, ни тем более больными. Антибиотики представлялись чуть ли не панацеей от всех болезней. Однако все оказалось не так просто. Спасители сами со временем превратились в угрозу для здоровья, а иногда и жизни. Последствия их применения стали порой тяжелее заболевания, вызвавшего необходимость их употребления. Поэтому ученым-микробиологам пришлось искать достойную альтернативу антибиотикам. И они ее нашли.

Бактериофаги — это живые вирусы бактерий, способные разрушать, или, говоря профессиональным языком, лизировать, клетки болезнетворных микроорганизмов. Они специфичны и воздействуют строго определенным образом только на чувствительные к ним бактерии. Антибиотики же поражают бактерии без какой-либо специфичности, вызывая угнетение нормальной микрофлоры и формирование резистентности, или невосприимчивости, организма к их агентам.



Гузель Боговазова рассказала нижегородским медикам о бактериофагах.

В отсутствие вредных для человека бактерий, необходимых для жизни и размножения бактериофагов, вирусы быстро и полностью удаляются из организма. В общем, «сделал дело — гуляй смело» — это про них.

Еще одно достоинство бактериофагов — полная совместимость с любыми лекарственными средствами. То есть они полезны как сами по себе, так и в сочетании с другими препаратами, чего нельзя сказать о большинстве антибиотиков. И все же совсем отказываться от последних врачи не спешат.

— Сказать, что лучше — бактериофаги или антибиотики, — нельзя. Наука идет по спирали. Когда-то мы думали, что, открыв пенициллин, избавимся от всех инфекций. Не получилось. Через

некоторое время микробы стали обладать множественной устойчивостью к антибиотикам, и они стали неэффективны. Пришлось изыскивать новые пути борьбы с болезнетворными микроорганизмами. Открыли бактериофаги и решили: ну все, теперь будем все и всех лечить ими. Однако они тоже не оправдали многих надежд по разным причинам — и по чисто технологическим, и по диагностическим. Вновь наступила эра антибиотиков. А сейчас, когда биоинженерные технологии достигли значительных высот, вновь дело идет к тому, что интерес к бактериофагам и у нас, и за рубежом возрос, — рассказал кандидат медицинских наук, заслуженный врач РФ, сотрудник инфекционной больницы № 23 Борис Гаранин.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ДОКТОРА

В настоящее время препараты бактериофагов применяются в хирургии, гинекологии, урологии, гастроэнтерологии и других областях медицины для профилактики, диагностики и лечения самого широкого спектра заболеваний. Они используются при инфекционных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, органов мочеполовой системы, систем органов кровообращения, дыхания, опорно-двигательного аппарата, гнойно-септических заболеваниях и многих других.

— На протяжении шестидесяти лет, с тех пор как начали применять бактериофаги, медиками велся постоянный мониторинг их воздействия на человеческий организм. И сейчас можно утверждать, что никаких противопоказаний к их назначению нет, — заявил Борис Александрович.

Для лечения и профилактики заболеваний бактериофаги могут применяться беременными и кормящими матерями, назначаться детям любого возраста, включая недоношенных малышей.

По словам заместителя начальника цеха производства препаратов бактериофагов уфимского предприятия «Иммунопрепарат» — филиала ФГУП «НПО «Микроген» Гузель Боговазовой, препараты выпускаются в основном в виде флаконов с жидкостью по 10 и 20 мл, чуть реже — в таблетках. Их легко купить в аптеке, однако способ введения и длительность применения должны определяться лечащим врачом в зависимости от заболевания. Самолечение даже такими избирательными и безопасными препаратами, как «Бактериофаг клебсиелл пневмонии очищенный», «Бактериофаг клебсиелл поливалентный очищенный» или «Пиобактериофаг поливалентный очищенный», не приветствуется.

Елена МАЛЫШЕВА. novosti@nr.nnov.ru Фото Елены ВАЛОВОЙ.