

Рекомендации по использованию простых очков

Простые очки: для дали (близорукости), для близи (дальнозоркости).

1. Адаптация к новым очкам может длиться до 2 недель.
2. В период адаптации используйте только новые очки. Так вы быстро привыкнете к изменениям в зрении.
3. Правильно используйте очки:
 - В очках для близи - читайте. Для работы за компьютером они не подходят.
 - В очках для дали смотрите на удаленные объекты. Во время чтения или работы за компьютером снимайте их.
4. Не меняйте посадку очков: носите их в том положении, в котором вам их подобрали.
5. При возникновении неприятных симптомов снимите очки на 5-10 минут. Отдохните и снова наденьте их.
6. Не забывайте регулярно обращаться к специалисту для проверки зрения и подбора очков при необходимости.

Рекомендации по использованию очков со сложными линзами

Очки со сложными линзами: прогрессивные, офисные, бифокальные.

1. Адаптация к сложной коррекции зрения занимает не более 1 месяца.
2. В период адаптации используйте только новые очки, чтобы быстрее привыкнуть к изменениям в зрении.
3. Правильно используйте очки:
 - Первое время старайтесь спокойно фиксировать взгляд на разном расстоянии. Например, читая книгу, на несколько минут переводите взгляд на удаленный объект, потом снова на книгу. На улице можете попеременно фиксировать взгляд с телефона на удаленные дома или вывески.
 - Помните, что зоны на краях сложных линз могут быть менее четкими. Поворачивайте голову, а не глаза, когда смотрите в сторону.
4. Приступайте к вождению в прогрессивных очках только после полной адаптации, когда вы будете уверенно фиксировать взгляд на всех расстояниях.
5. Не меняйте посадку очков: носите их в том положении, в котором они подбирались.
6. При возникновении неприятных симптомов снимите очки на 5-10 минут. Отдохните и снова наденьте их.

7. Не забывайте регулярно обращаться к специалисту для проверки зрения и коррекции очков при необходимости.