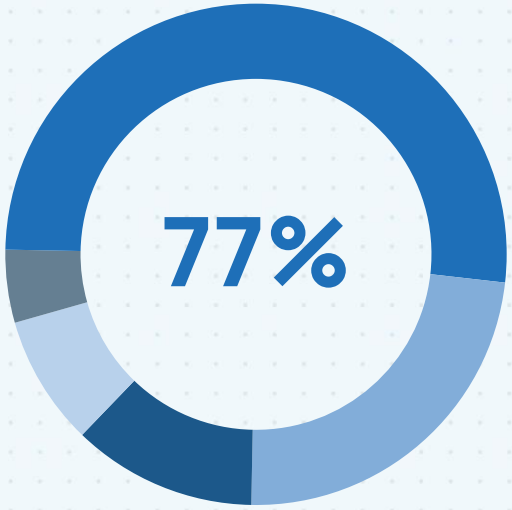
ЧПОУ «СККИТ»

Подбор очковой коррекции зрения

От диагностики до готовых очков: почему подбор коррекции — это медицинская процедура, а не покупка оправы.

Из чего складываются офтальмологические заболевания в России



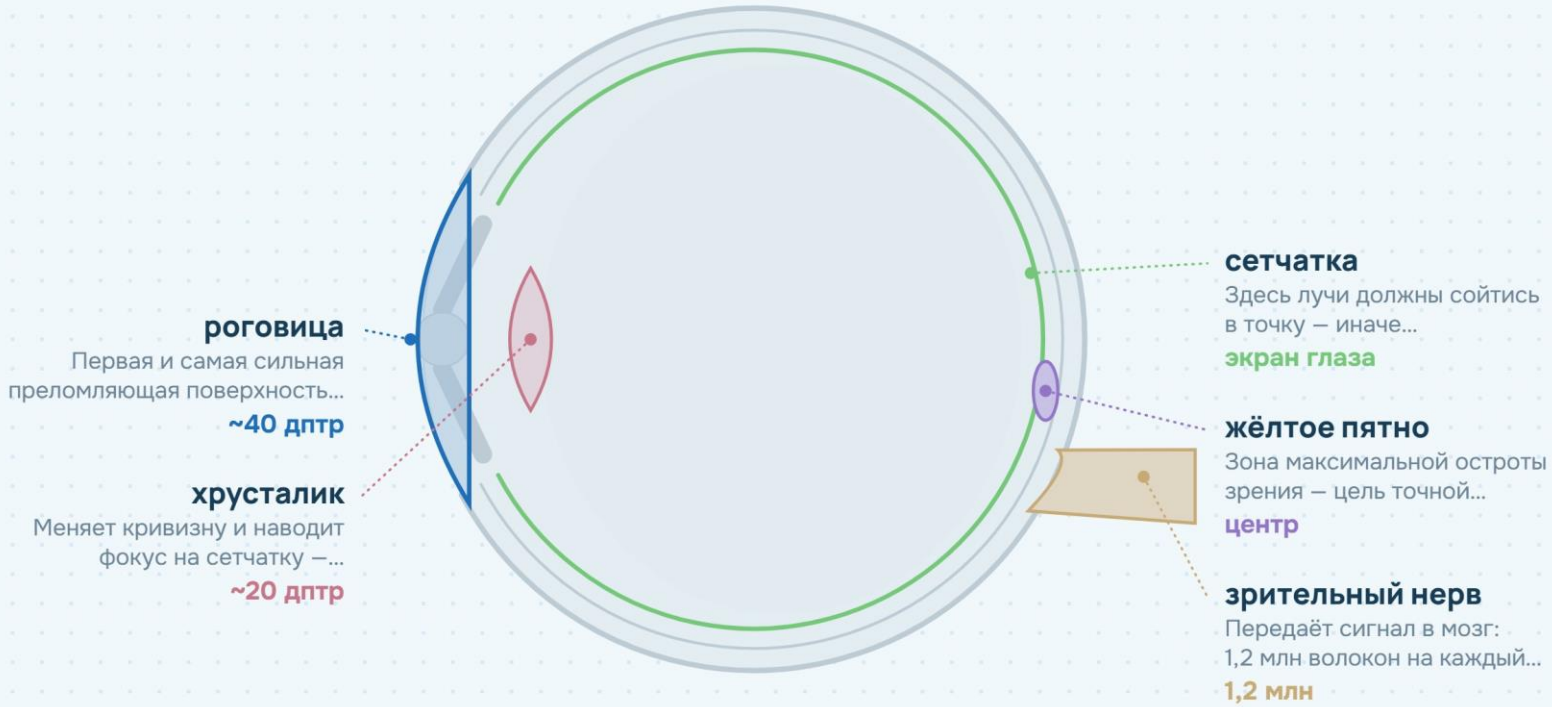
болезни мышц глаза и рефракции

Нарушения рефракции	26,8%
Катаракта	23,5%
Глаукома	11,9%
Конъюнктивиты	8,4%
Диабетическая ретинопатия	4,7%
Прочие заболевания	24,7%

Источник: НМИЦ глазных болезней, интервью В. Нероева, 2025

АНАТОМИЯ · ОПТИКА

Анатомия глаза: что именно мы корректируем



При близорукости фокус перед сетчаткой, при дальнозоркости — за ней; линза очков возвращает его на сетчатку.

РЕФРАКЦИЯ

Основные виды нарушений рефракции

01

Миопия (близорукость)

Свет фокусируется перед сетчаткой: даль видит размыто, вблизи — чётко. Типично от −0,5 до −6,0 дптр и выше, часто с детства и подросткового возраста.

02

Гиперметропия (дальнозоркость)

Фокус позади сетчатки: напряжение при чтении, усталость, головные боли. Слабая степень часто компенсируется аккомодацией, у детей выявляется на профилактике.

03

Астигматизм

Роговица или хрусталик преломляют лучи по-разному в двух меридианах: буквы двоятся, контуры расплываются. Коррекция — цилиндрическая составляющая линзы.

04

Пресбиопия

Хрусталик теряет эластичность после 40 лет: трудно читать на близком расстоянии. Коррекция — прогрессивные, офисные или бифокальные линзы.

Источник: клинические рекомендации по офтальмологии, 2025–2026

ПРОЦЕСС

Диагностика перед подбором: обязательный чек-лист

1

Базовая рефракция

Визометрия, авторефрактометрия и скиаскопия определяют остроту зрения и точную оптическую силу будущих линз.

2

Функциональные пробы

Проверка бинокулярного зрения, измерение внутриглазного давления и осмотр глазного дна исключают скрытые патологии.

3

Цифровые технологии 2026

ИИ-анализ снимков сетчатки и цифровые авторефрактометры повышают точность и скорость обследования, снижая риск ошибки при подборе.

Источник: обзор методов диагностики зрения, 2026

РЕЦЕПТ НА ОЧКИ

Как рассчитывают рецепт на очки

Формула сферической коррекции: каждая величина в рецепте — результат отдельного измерения на приборе.

$$\text{OD/OS: } SPH + CYL \times AX + ADD, \quad PD$$

SPH	Сфера — сила линзы для близорукости или дальнозоркости	дптр
CYL	Цилиндр — коррекция астигматизма	дптр
AX	Ось цилиндра — направление коррекции астигматизма	градусы
PD	Межзрачковое расстояние — центровка линз	мм
ADD	Аддидация — добавка для чтения при пресбиопии	дптр

Величины определяются субъективной и объективной рефрактометрией; OD — правый глаз, OS — левый.

Источник: данные оптометрической диагностики, 2026

ПРОЦЕСС

Алгоритм подбора очков: от приёма до выдачи



Тест-драйв пробной оправы — 15–20 минут: за это время оцениваем комфорт и стабильность зрения.

Толщина линзы при одинаковых диоптриях: чем выше индекс, тем тоньше



Покрытия: просветляющее, упрочняющее, гидрофобное, защита от синего света. Прогрессивные — по показаниям.

Справочные данные оптической отрасли, 2026

ПРАВИЛА ПОДБОРА

Подбор оправы: форма, размер, материал

Форма компенсирует лицо

Круглому лицу — прямоугольные и угловатые оправы, угловатому — мягкие овальные и круглые.

Ширина по лицу

Оправа не шире и не уже лица: дужки не сдавливают виски, не сползают при наклоне.

Посадка переносицы

Мост не давит на нос и не оставляет следов; оправа держится без постоянной поправки.

Зрачок в центре линзы

Центр зрачка совпадает с оптическим центром — иначе искажения и усталость глаз.

Ацетат

Пластик на основе целлюлозы: пластичен, держит цвет и форму, легко подгоняется по лицу.

Титан и биополимеры

Материалы 2026 года: титан — лёгкий и гипоаллергенный, биополимеры — гибкие и экологичные.

ТРЕНДЫ 2026

Тренды оправ 2026: что предлагает рынок

Сезон задают два встречных направления: яркие «украшенные» оправы и спокойная «тихая роскошь». В моде глянец и металл, геометрические металлические оправы, мягкие прямоугольники, оверсайз-ацетат и ретро-овалы. Форму подбираем под тип лица и образ жизни, а не только под тренд.

- Тренд — ориентир, а не правило: оправа должна работать на ваше лицо и сценарий ношения.



Обзор трендов оправ 2026, StockOptika, OpticTrend, NeOptica

СРАВНЕНИЕ МЕТОДОВ КОРРЕКЦИИ

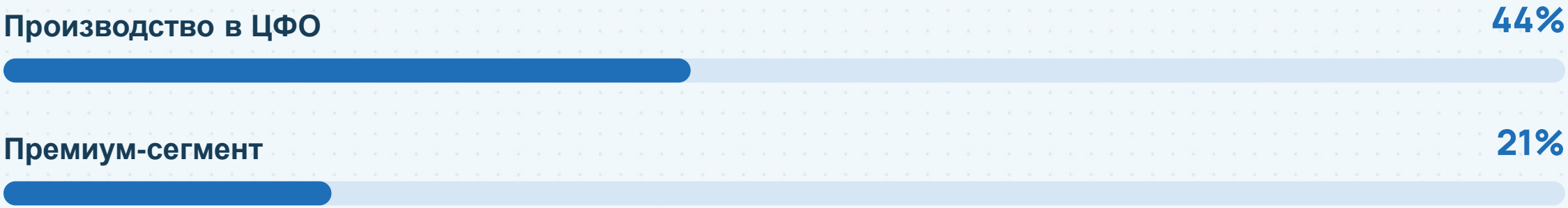
Очки, контактные линзы или лазерная коррекция

Критерий	Очки	Контактные линзы	Лазерная коррекция
Возрастные ограничения	С любого возраста, включая детей	Обычно с 8–12 лет, по показаниям	С 18 лет при стабильной рефракции
Комфорт	Привыкание 3–7 дней, не касаются глаза	Сразу широкое поле зрения, ощущение инородного тела	Быстрое восстановление, сухость в первые месяцы
Гигиена	Минимальные требования, уход за оправой и линзами	Ежедневный уход, растворы, чистые руки	Послеоперационные капли и ограничения
Стоимость за год	Оправа + линзы, замена раз в 1–2 года	Растворы и регулярная замена линз	Разовая оплата операции, выше всех
Риски	Минимальные, безопасно при верном рецепте	Инфекции, сухость, непереносимость	Необратимо, возможны осложнения
Профессия и спорт	Ограничения при контактных видах спорта	Удобны для спорта, но не для воды	Ограничения при травмоопасных профессиях

Очковая коррекция — базовый и самый безопасный метод: подходит с любого возраста и легко корректируется.

РЫНОК ОЧКОВ И ЛИНЗ В РОССИИ

Структура рынка очковой оптики: ключевые доли



Источник: Tebiz Group, анализ рынка очков и линз в России, октябрь 2026

ПРОФИЛАКТИКА ОШИБОК

Частые ошибки при подборе очков: мифы против фактов

МИФ

«Очки портят зрение», «нужно носить на диоптрию слабее», «готовые очки равны рецептурным», «чем дороже линза, тем лучше видно».

ФАКТ

Коррекцию подбирают по рефрактометрии и субъективной проверке. Недокоррекция и очки без рецепта дают напряжение и прогрессию нарушений.

Источник: обзор методов диагностики зрения, 2026; рекомендации оптометристов

Источник: обзор методов диагностики зрения, 2026

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ

Как носить и ухаживать за очками

Первые дни — адаптация, дальше — простые правила гигиены и регулярный контроль зрения.

- **Первые 3–7 дней — адаптация: носите очки постоянно, чтобы мозг привык**
- **Протирайте линзы только микрофиброй и спреем — не одеждой и не салфетками**
- **Снимайте и надевайте очки двумя руками — оправа не разболтается**
- **Храните очки в жёстком футляре, не оставляйте линзами вниз и на солнце**
- **Повторный осмотр — раз в год, при жалобах раньше: боль, усталость глаз**

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Не покупайте очки «на глаз» — начните с диагностики

Подбор коррекции начинается с полного обследования, а не с витрины: рецепт — это расчётная величина, а комфорт проверяется тест-драйвом.