

16. Не покупайте очки с фильтром синего света для «защиты зрения» и не верьте, что «несколько месяцев работы за экраном погубят глаза», но боль с ощущением распирания и покраснение глаз требуют неотложной помощи

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность А · исходная версия

для денег

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Линзы с фильтром синего света бесполезны. Если их не покупать, можно сэкономить на наценке от нескольких сотен до более тысячи юаней. По сравнению с обычными линзами нет разницы ни в усталости глаз, ни в чёткости зрения. Доказательств того, что они защищают глазное дно, тоже не нашли. Боль и сухость глаз от взгляда на экран могут пройти. По-настоящему повредить глаза могут свет сварочной дуги, ультрафиолет, лазер и острый приступ глаукомы.

Затраты

Китай — исходная версия. Ничего не тратите и ещё экономите на наценке за линзы — от нескольких сотен до более тысячи юаней.

Цена в России (ориентир)

линзы для очков с фильтром синего света: примеры: Synchrony 1.5 SV HMC Blue и A-OPTIC Blue Cut 1.61, пара однофокальных линз стоит от 4 200 до 4 940 ₽. Оба продавца прямо подтверждают цену за пару. Это примеры обычных однофокальных линз; премиум ZEISS BlueGuard 1.60 за 15600 ₽ и 1.67 за 19800 ₽ в Зрении не входят в диапазон. Цена оправы исключена; в Зрении изготовление

отдельно 500 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В систематический обзор Cochrane 2023 года вошли 17 контролируемых испытаний со случайным распределением по группам. В каждом участвовало от 5 до 156 человек, а наблюдение длилось от менее 1 дня до 5 недель. Данных было слишком мало, участники разных испытаний сильно различались, а сроки наблюдения не совпадали. Поэтому авторы не объединили результаты в один общий показатель. Все приведённые ниже результаты получены при сравнении с линзами без фильтра синего света. При наблюдении менее недели степень усталости глаз по оценке самих участников «возможно, не различалась»; уверенность в доказательствах низкая. В одном из испытаний с участием 120 человек разница между группами составила 9.76 единицы. Доверительный интервал этой разницы — 95% CI от -33.95 до 53.47. Диапазон охватывает и отрицательные, и положительные значения, то есть различий не видно. Критическая частота слияния мельканий — объективный показатель усталости глаз. По нему между группами «возможно, почти не было разницы»; уверенность низкая. На максимально достижимую остроту зрения после коррекции очками фильтр «вероятно, не влияет». Разница между группами составила 0.00 logMAR (95% CI от -0.02 до 0.02). Здесь было только 1 исследование с участием 156 человек; уверенность умеренная. Неясно, есть ли влияние на бодрость днём (2 испытания, 42 человека, уверенность крайне низкая). Этот обзор также не нашёл доказательств в пользу защиты макулы на глазном дне

Примечания

Китай — исходная версия. Просмотр экрана вызывает зрительное утомление и сухость глаз. Они проявляются ноющей болью, сухостью и расплывчатым зрением после долгого просмотра. Немного отдыха и более частое моргание помогают облегчить симптомы. Это обратимое состояние, а не «испорченные от экрана глаза». Это общее мнение офтальмологов, а не вывод обзора Cochrane из строки источников, поэтому здесь только уровень C. Необратимое повреждение глаз за короткое время действительно могут вызвать такие мощные источники света, как сварочная дуга, ультрафиолет и лазер. Повреждение глаз светом сварочной дуги называется «электроофтальмия» и относится к профессиональным заболеваниям, признанным законом в Китае. От него защищают защитные очки и маска, а не

линзы с фильтром синего света. См. раздел 19, пункт 10 (защита от пыли, шума и токсичных химических веществ). При работе за экраном всю ночь опасаться нужно не самого экрана, а одного исключения: если глаза болят с ощущением распирания и краснеют, вокруг источников света видны радужные круги, а также появляются головная боль, тошнота и рвота, это острый приступ закрытоугольной глаукомы. За несколько дней давление может необратимо повредить зрительный нерв. В тот же день нужно обратиться за неотложной офтальмологической помощью. См. раздел 13, пункт 6 (неотложная офтальмологическая помощь). В темноте зрачки расширяются, а длительный наклон головы вниз смещает хрусталик вперёд. Эти два обстоятельства могут спровоцировать приступ. Высокий риск у людей от 50 лет, с дальнозоркостью или мелкой передней камерой глаза. Если сухость глаз от экрана долго не проходит, она тоже может стать хроническим заболеванием, с которым нужно идти к врачу. Она не исчезнет просто после сна. Если дискомфорт в глазах не проходит или зрение действительно ухудшается, обратитесь к офтальмологу и выясните причину. Не считайте, что достаточно самостоятельно заменить линзы. О профилактике близорукости у детей и подростков см. раздел 30, пункты 4, 12, 9 (каждый день 2 часа на улице, проверка рефракции с расширением зрачков, отказ от покупки продуктов для «излечения близорукости»).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Singh S, Downie LE, Anderson AJ, Keller PR, White SJ, Ang M, Wolffsohn JS (2023). Blue-light filtering spectacle lenses for visual performance, sleep, and macular health in adults. Cochrane Database of Systematic Reviews, 8, CD013244. doi.org/10.1002/14651858.CD013244.pub2

Россия — источники цен

1. zrenie-nsk.ru — линзы для очков с фильтром синего света: 4 200 ₽. Проверено 06.10.2026. zrenie-nsk.ru/zakaz
2. Цены в России: a-optic.ru — линзы для очков с фильтром синего света: 4 940 ₽. Проверено 06.10.2026. www.a-optic.ru/model.phtml?model=linza-bluecut_mekk