

Valg af brilleglas

Find rundt i materialer, overfladebehandlinger og filtre

Hos optikeren kan du blive præsenteret for forskellige typer af brilleglas, overfladebehandlinger og filtre. Vi har spurgt optometrist **Ivan Nisted** til råds om, hvad de forskellige valg og tilvalg indebærer, samt fordele og ulemper ved dem.

Af Ditte M. Hansen, Øjenforeningen · Foto: Shutterstock



Om eksperten

Ivan Nisted er uddannet optometrist, lektor på Optikerhøjskolen ved Erhvervsakademi Dania og ekstern lektor ved Aarhus Universitet samt tilknyttet Nationalt Videncenter for Optometri. Han har undervist i, samt lavet forskning i blandt andet skolebørn med synsudvikling og deres synsrehabilitering, screening for synsproblemer blandt skolebørn og synskvalitet efter øjenkirurgi.

FOTO: BENJAMIN VIND NISTED



TIP!

Husk, at stort set alle fabrikanter tilbyder de samme slags brilleglas og behandlinger, men blot har forskellige navne for det.

NÅR DU SKAL bestille nye briller, skal du tage stilling til valg af alt fra brilleglas og forskellige overfladebehandlinger og filtre, der kan være mere eller mindre relevante for dig. Priserne

varierer fra optiker til optiker og afhænger meget af hvilke kampagner, der er aktuelle hos den enkelte optiker. I det følgende gennemgås de muligheder, som du typisk vil blive præsenteret for samt vejledning i, hvornår de kan være relevante for dig.

Materialer

Brilleglas

Brilleglas fås i forskellige materialer som mineralglas og plastglas. Historisk set har brilleglas været lavet af glas (kronglas), men i dag er hovedparten af brilleglas lavet af plastmaterialer. Brilleglas af både glas og plast laves i forskellige materialesammensætninger, der gør, at nogle glas er tyndere end andre, selvom de har samme optiske styrke.

Mineralglas

Det oprindelige materiale til brilleglas helt tilbage fra tidligt i det forrige årtusinde.

+ Fordele:

- Meget hårdt materiale og det mest slidstærke og robuste glas med hensyn til at undgå ridser.

- Ulemper:

- Gør brillen meget tungere end plastglas.
- Ved slag på glasset kan der springe glasskår af, som kan beskadige øjet.



I dag er hovedparten af alle brilleglas lavet af plastmaterialer.



Plastglas

Gennem de seneste 50 år er plastglas blevet mere udbredt og er i dag det absolut mest anvendte materiale til brilleglas.

+ Fordele:

- Gør brillen meget lettere end mineralglas.
- Stor brudstyrke, der beskytter mod slag på brilleglasset.

- Ulemper:

- Blødere end mineralglas og ridses derfor lettere. Hyppigere udskiftning af brilleglas må derfor forventes.

Hvilke brilleglas skal jeg vælge?

Plastglas fungerer også som beskyttelsesbriller imod slag på brilleglasset og vil derfor som hovedregel være at foretrække trods hyppigere behov for udskiftning på grund af ridser. Der er som oftest ikke væsentlig prisforskel på plast- og mineralglas.

Brydningsindeks

Brilleglas inddeles i et såkaldt brydningsindeks, der er en værdi for, hvor meget lyset afbøjes af materialet. Hvis du eksempelvis skal have et brilleglas i styrken -7,00 dioptri, vil brilleglasset med højt brydningsindeks på 1,7 eller 1,8 være tyndere end glasset med normalt brydningsindeks. Brydningsindeks på 1,5 og 1,6 er i dag standard, mens brilleglas med højere brydningsindeks kaldes højt brydende glas.

+ Fordele ved højt brydningsindeks:

- Tyndere glas, som giver brillen et lettere udseende.

- Ulemper ved højt brydningsindeks:

- I nogle glastyper opstår der mere farvespredning. Det vil sige, at du kan opleve, at for eksempel en hvid plet ses med en smule farvede ringe omkring, og dermed nedsættes synskvaliteten.
- Prisen stiger i takt med brydningsindekset. Det vil sige, jo tyndere glas, jo dyrere er de.

Hvilke brydningsindeks skal jeg vælge?

Hvis din brillestyrke er under 3 til 4 dioptri, vil der ikke være fordele ved at vælge et højt brydende glas. Hvis du har højere brillestyrke, kan du få et tyndere og pænere glas ved at vælge et højt brydende glas. Få optikeren til at vise dig hvilken tykkelse, glassene vil få i netop dine brillestyrker med netop det brillestel, du har valgt. Vælger du et stort brillestel, vil glassene nemlig blive tykkere, end hvis du vælger et mindre stel. Ønsker du et højt brydende glas, kan du også tale med optikeren om at vælge et glas, der ikke giver væsentligt mere farvespredning.

Glasdesign

Oprindeligt var alle brilleglas såkaldte sfæriske glas, der kan forstås som et udsnit af en kugle. Siden har glasfabrikanterne udviklet asfæriske brilleglas, hvor krumning af glasset er beregnet i hvert punkt.

+ Fordele ved asfæriske brilleglas:

- Er tyndere og dermed lidt lettere end det traditionelle sfæriske glas.
- Giver lidt bedre billeddannelse, hvis dine brillestyrker er over 3 til 4 dioptri.

- Ulemper ved asfæriske brilleglas:

- Forstørrer i mindre grad det, du ser på.
- Prisen er højere.

Hvilke glasdesign skal jeg vælge?

Vælg de asfæriske brilleglas, der giver tyndere glas, hvis du foretrækker et lettere udseende af dine briller, men vær opmærksom på, at prisen er højere.

Er du svagsynet, vil der som hovedregel være en synsmæssig fordel i ikke at vælge asfæriske brilleglas, da de forstørrer i mindre grad end sfæriske brilleglas, hvilket vil kunne give dig forøget besvær med at læse tekst i mindre skriftstørrelse.

Overfladebehandlinger

Anti-refleksbehandling

Mens det meste af det lys, der rammer brille-glasset, bliver sendt ind i dit øje, vil en mindre del af lyset blive reflekteret. Det er samme effekt, som når vi ser ud ad et vindue, hvor vi samtidig med, at vi kan se gennem vinduet, også ser et spejlbillede af det rum, vi står i. Anti-refleksbehandlinger har til formål at reducere denne spejleffekt.

Effekten opnås ved at dampe et lag mikroskopiske kvartskrystaller oven på brilleglassets for- og bagside.

+ Fordele:

- Behandlingen på forsiden af glasset gør, at andre vil se dine øjne tydeligere igennem glasset. Effekten er kosmetisk, men nogle oplever også, at brilleglassene giver en barriere ved social kontakt, hvis glassene ikke har en anti-refleksbehandling.
- Behandlingen på bagsiden gør, at lys, der rammer brilleglassets bagside, som for eksempel fra ovenlys eller vinduer, bliver reduceret, hvilket mange oplever som bedring af synskomforten.
- De forskellige typer af anti-refleksbehandlinger reducerer reflekserne fra $\frac{1}{4}$ til $\frac{1}{6}$. Med andre ord vil 92 pct. af det lys, der rammer brilleglasset, komme ind i dit øje, hvis du vælger et glas uden anti-refleksbehandling.
- Med en standard anti-refleksbehandling vil 98 pct. komme ind i dit øje.
- Med de mest effektive anti-refleksbehandlinger kommer 99 pct. af lyset ind i dit øje.

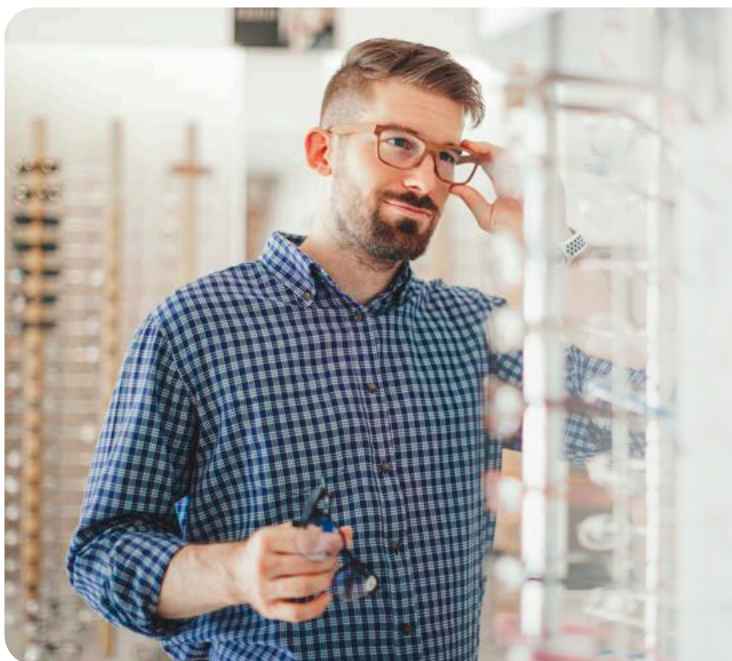
- Ulemper:

- Der er en tillægspris for anti-refleksbehandling.

Børn og briller



- Børn tilrådes altid at vælge plastglas for at undgå, at de får glasskår i øjnene, hvis brille-glassene går i stykker.
- Da børn oftere skifter briller end voksne, kan man overveje, hvor mange fordyrende behandlinger, der er væsentlige.
- Diskuter ikke med dit barn, om det skal have briller, men involver barnet i valg af brillestel.

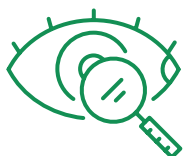


TIP!

Føl dig ikke forpligtet til at købe briller et bestemt sted, blot fordi du har fået en gratis synsundersøgelse, og ekspedienten har brugt lang tid på dit besøg. Køb dine briller hos dem, du har mest tillid til.

Skal jeg vælge anti-refleksbehandling?

Vælger du en anti-refleksbehandling, vil du opleve, at generende reflekser på brilleglassets bagside reduceres. Dette vurderes at være en fordel, uanset om du er svagsynet eller kan opnå normal synsevne med brilleglas, ligesom gevinsten ved at vælge en almindelig anti-refleksbehandling anses for at være væsentlig. Hvorvidt der er en synsmæssig gevinst ved at vælge en 'super'-anti-refleksbehandling er uvist, især hvis du vælger et brilleglas i almindeligt brydningsindeks (1,5). Er du i tvivl, så få vist forskellen på en almindelig og 'super'-anti-refleksbehandling, og forhør dig om prisforskellen. Optikeren kan vise dig glasprøver med de forskellige typer af anti-refleksbehandling. EU har et lovdirektiv, der siger, at borgere, der har intensivt arbejde med computerskærm, skal tilbydes skærmbriller med anti-refleks, da dette giver en højere komfort ved skærmarbejde. Læs mere om skærmbriller og arbejdsgiverbetaling her: ➔ ojenforeningen.dk/skærmbriller



Vidste du ...?

Vi skifter typisk brilleglas hver andet til fjerde år på grund af ændret synsstyrke. Brilleglassene kan kun overfladebehandles hos glasproducenten, inden du tager dem i brug.

Ekstra overfladebehandlinger

Selvrensende overfladebehandling

Går også under navne som 'CleanCoat', 'X-tra Clean' og 'Antistatisk'. Gør efter sigende brilleglassene mere modstandsdygtige over for skidt og snavs og lettere at rengøre.

Vandafvisende overfladebehandling

Går også under navnet 'hydrofobisk belægning'. Skulle efter sigende afvise vand og fugt fra regn, koldt vejr eller sved fra glassene ved at svække overfladebindingen mellem vanddråberne og glassets overflade.

DriveSafe-belægning

Skulle efter sigende afhjælpe de gener, som du kan opleve i trafikken som eksempelvis blænding, så du skal anstrenge dine øjne mindre.

Anti-virus-belægning

Skulle efter sigende give brilleglassene ekstra beskyttelse mod virus og bakterier og dræbe op til 99 pct., da brilleglassene bliver belagt med en sølvlegering, der øjeblikkeligt går i gang med at dræbe bakterier og virus, så snart de rammer glasoverfladen.

Skal jeg vælge ekstra overfladebehandling?

Det er uklart, hvor stor forskel de forskellige behandlinger vil have for dit syn, da oplevelsen er subjektiv og i de fleste tilfælde ikke videnskabeligt dokumenteret. Har du tidligere oplevet gener ved det, som behandlingerne efter sigende skulle reducere eller afhjælpe, så kan du overveje at tilkøbe overfladebehandlingen, afhængig af dine geners størrelse og din økonomi.

Hærdninger

I takt med, at der er kommet tyndere brilleglas på markedet, er der også kommet forskellige hærdninger til dem, da de er mere udsatte. Især for nogle af de højt brydende glas er det nødvendigt at hærde glassene, da disse materialer er særdeles bløde og dermed ridser lettere. I disse tilfælde kan glassene oftest ikke købes uden hærdning.

Da plastglas er forholdsvis bløde, bliver de ofte hærdet kemisk eller med varme.

Mange brilleglas har derfor hærdninger på fra start, men du vil kunne opleve at skulle tage stilling til specielle hærdninger, der ikke indgår som standard i brilleglassene.

Hård overfladebehandling

Går også under navnet 'Hård hærdning' eller 'Ekstra hærdning'.

+ Fordele:

- Gør brilleglassene mere modstandsdygtige over for ridser, smuds og snavs.

- Ulemper:

- Der er en tillægspris for ekstra hærdninger.

Skal jeg vælge hård overfladebehandling?

Har du valgt plastglas, vil det være en fordel for dig at tilvælge en hård overfladebehandling, så dine glas bliver mere robuste. Vær dog opmærksom på, at dine plastglas trods hærdning aldrig vil blive lige så slidstærke som mineralglas, der er det stærkeste brilleglas, du kan få.

Bemærk også, at dyrere brilleglas forventes at have længere levetid end billige, men måden, du pudser brilleglassene på, er vigtigere for glassets holdbarhed, end om glasset er hærdet eller ej.

Filterglas

Blålysfilter

Går også under navne som 'BlueProtect' og 'Blue Cut'. Blålysfiltret reducerer det såkaldte blå lys, der kommer fra skærme på blandt andet mobiltelefoner, computere, tablets og tv, men som også findes i det helt almindelige udendørs lys. Problemet med blå lys er, at det gør dig mere vågen og aktiv. Bruger du derfor skærmen om dagen, er der ikke nogen dokumenteret grund til at have glas med blåfilter*. Men hvis du sidder med skærmen om aftenen, kan det forstyrre produktionen af søvnhormonet melatonin, så du kan have svært ved at falde i søvn eller får en dårligere søvn.

**Videnskabelige studier har påvist en mindre effekt af blåfilterglas for personer med selvrapporteret søvnløshed og nogle psykiatriske lidelser, men der er ikke fundet nogen effekt på raske menneskers søvn.*



Forøg holdbarheden

Uanset hvilken type af brilleglas og eventuelle behandlinger og filtre, du vælger, er det vigtigste, at du pudser dine briller korrekt, hvis du vil forøge deres holdbarhed.

+ Anbefales:

- Skyl brillen under lunkent vand.
- Brug brillepudsemiddel, så skidt på glasset løsnes. Det indkapsler også snavset.
- Brug en ren, blød bomuldsklud, så du undgår at ridse glasset.

- Frarådes:

- Brug ikke køkkenrulle, da det kan være for hårdt mod overfladen.
- Puds ikke brillerne i tøj, da det kan være beskidt.
- Brug ikke opvaskemiddel, da det typisk trækker striber på glasset.

Skal jeg vælge blåfilterglas?

Da der ikke findes dokumentation for, at blålysfilter beskytter mod øjensygdom, skal du ikke vælge dem af denne grund. Mange skærme har desuden et indbygget blåfilter, som du kan slå manuelt til om aftenen, hvis ikke det aktiveres af sig selv. Oplever du søvnløshed, når du har haft et stort skærmforbrug, så kan du overveje at vælge blåfilterglas.

Farvet filter

Et farvet filter har en tone eller farve i glasset, der dæmper lyset.



Skal jeg vælge farvet filter?

Hvis du lider af for eksempel lysfølsomhed både inden- og udendørs, kan et farvet filter hjælpe dig. Prøv dig frem med forskellige farver og toner, da det er forskelligt fra person til person, hvad der skal til for at reducere lysfølsomheden, og vælg kun et farvet filter, hvis du kan mærke, at det forøger din synskomfort. En mulighed er, at du afprøver forskellige typer af farvede filtre, der kan sættes uden på brillen, inden du får isat farvede glas.

Farveskiftende filer

Et filter, der skifter farve alt afhængig af lysstyrken der, hvor du er.

Skal jeg vælge farveskiftende filter?

Hvis du generelt er generet af sollyset eller skarpt lys udenfor, men ikke har lyst til at skifte til et par mørke solbriller i tide og utide, kan farveskiftende filtre være en god løsning for dig.

UV-filer

Et filter, der beskytter dine øjne mod UV-lys.

Skal jeg vælge UV-filer?

Den mest skadelige del af UV-lyset kaldes UV-C, og det meste af dette absorberes i atmosfæren. Dine almindelige brilleglas filtrerer det såkaldte UV-B-lys og størstedelen af UV-A-lyset, som anses for at være det UV-lys, der er mindst skadeligt. Endvidere filtrerer dine øjnes optik UV-lys, så brilleglassets formål er udelukkende at beskytte den forreste del af øjet, da nethinden, som vi ser med, er beskyttet af øjets egen optik. Som udgangspunkt behøver du derfor ikke vælge UV-filer til dine brilleglas, da det ikke antages at give nogen væsentlig ekstra beskyttelse af øjet. ■

INFO

Gratis telefonrådgivning



for alle medlemmer af Øjenforeningen

Du kan få gratis telefonrådgivning hos enten

- Øjenlæge
- Synskonsulent
- Optiker
- Socialrådgiver/psykolog ved akut opstået blindhed

Alt, hvad du behøver at gøre, er at ringe på 33 69 11 00 hverdage klokken 10-14 og opgive dit medlemsnummer, navn og telefonnummer og lidt om dit problem.

Du vil så blive ringet op først-kommende uge.

Støtte til efteruddannelse



Øjenforeningen har for året 2022 afsat en pulje på **50.000 kroner** til efteruddannelse for paramedicinske faggrupper på øjenområdet.

Ansøgningerne vil blive behandlet efter først til mølle-princippet, dog således at kun ansøgere, der er medlem af Øjenforeningen, vil komme i betragtning.

Støtte til samme ansøger kan som hovedregel kun gives hvert andet år.

Ansøgningskema kan hentes på ojenforeningen.dk eller rekvireres fra

Øjenforeningen, Ny Kongensgade 20, 1557 København V, tlf. 33 69 11 00, kontakt@ojenforeningen.dk