

ЗРИ В КОРЕНЬ

Из всех органов чувств человека глаза считаются самым драгоценным даром природы. Зрение даёт людям почти 90% информации, воспринимаемой из внешнего мира. Поскольку организм ребёнка очень восприимчив ко всякого рода воздействиям, именно в детском возрасте надо быть особенно внимательным к сохранению зрения.

Тем более актуально вспомнить об этом сейчас, перед началом учебного года: ведь после 1 сентября нагрузка на детские глаза вырастет в несколько раз.

Диагнозы

Близорукость (миопия) — как правило, приобретённое заболевание, когда в период интенсивной зрительной нагрузки (чтение, письмо, просмотр телепередач, игр на компьютере) из-за нарушения кровообращения происходят изменения в глазном яблоке, приводящие к его растяжению (удлинению). В результате этого ухудшается зрение вдаль, а при более высокой степени — и вблизи. Здесь могут помочь очки или контактные линзы.

Первые признаки близорукости — это понижение зрения вдаль, которое улучшается при прищуривании или надавливании на глазное яблоко.

КСТАТИ

Зрение у детей формируется по мере их роста и имеет свои особенности. Наиболее интенсивно этот процесс происходит в период от 1 до 5 лет. Острота зрения, равная 1,0 (т.е. норма), формируется не сразу, а зависит от возраста. Так, при рождении большинство детей склонны к дальнозоркости, и только с 6 лет увеличивается число детей с нормальным зрением. Однако от 3 до 7 лет причиной понижения зрения у ребёнка бывает и близорукость. Кроме того, в 2–3-летнем возрасте наиболее активно формируется совместная работа обоих глаз, поэтому именно в этом возрасте может возникнуть косоглазие.

Дальнозоркость. В отличие от близорукости это не приобретённое, а врождённое состояние, связанное с особенностью строения глазного яблока.

Первые признаки проявления дальнозоркости — ухудшение остроты зрения вблизи, стремление отодвинуть текст от себя. В более выраженных и поздних случаях — понижение зрения вдаль, быстрая утомляемость глаз, покраснение и боли, связанные со зрительной работой.

Астигматизм — особый вид оптического строения глаза.

Астигматизм выражается в понижении зрения как вдаль, так и вблизи, снижении зрительной работоспособности, быстрой утомляемости и болезненных ощущениях в глазах при работе на близком расстоянии.

Косоглазие — положение глаз, при котором зрительная линия одного глаза направлена на рассматриваемый предмет, а другого — отклонена в сторону. Отклонение в сторону носа называется сходящимся косоглазием, к виску — расходящимся, вверх или вниз — вертикальным.

Развивается косоглазие из-за нарушения согласованной работы мышц глаза. При этом работает только один здоровый глаз, косящий же практически бездействует, что постепенно ведёт к стойкому понижению зрения.

Профилактика

Важное значение для сохранения зрения детей (и взрослых, кстати, тоже) имеет правильная организация занятий. Дома они любят рисовать, лепить, а в более старшем возрасте — читать, писать, играть (в том числе за компьютером). Все это требует постоянного активного участия зрения. Но надо помнить, что общая продолжительность занятий в течение дня не должна превышать 40 минут у детей от 3 до 5 лет и одного часа в 6–7 лет. Желательно, чтобы дети занимались как в

первую, так и во вторую половину дня, и чтобы между этими занятиями было время для активных игр и пребывания на свежем воздухе (что даст глазам отдохнуть).

Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться каждые 10–15 минут для отдыха глаз. Следует предоставить детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физических упражнений, подойти к окну и посмотреть вдаль.

Как
сохранить
зрение
ребенка



Чтобы улучшить зрение ребёнка, нужно подобрать ему соответствующие игрушки и игры. Полезна любая игрушка, которая прыгает, вертится, катится и движется, а также любые игры с использованием мяча. Целесообразно уменьшить время игр, способствующих пристальному смотрению (шахматы, шашки, головоломки и т.д.).

Профилактику неправильных зрительных привычек у ребёнка надо начинать уже с 2–3-х лет. Научите ребёнка периодически моргать, не горбиться, не давайте им возможности пристально (т.е. с сильным напряжением глазных мышц) смотреть, просите чаще менять взгляд с ближних на дальние предметы и обратно. Постепенно эти упражнения из игры превратятся у малыша в полезную привычку.

Очень важно обучить ребёнка правильно смотреть телевизор и играть на компьютере. Помните, что длительный просмотр телепередач или занятий на компьютере оказывают вредное воздействие на зрение. Длительность непрерывного просмотра телепередач или занятий на компьютере для дошкольников и младших школьников не должна превышать получаса. Оптимальное расстояние до экрана телевизора — от 2 до 5 метров. Экран монитора компьютера должен располагаться не ближе, чем на расстоянии вытянутой руки ребёнка (40 см). Сидеть при этом необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате должно быть обычное естественное или искусственное освещение. Важно только, чтобы свет от других источников не попадал ребёнку в глаза.

Во время чтения свет должен падать на книгу или тетрадь равномерно. Лучше все-

МЕЖДУ ПРОЧИМ

Если вашему ребёнку назначают очки, не надо паниковать и строить пессимистические прогнозы.

Своевременное и грамотное использование очков нередко позволяет полностью восстановить нормальное зрение.

го заниматься с настольной лампой, оставляя при этом общее освещение. В поле зрения ребёнка во время работы не должно быть отражающих поверхностей. Нужно избегать наклона головы близко к тетради или книге. Лучшее расстояние для зрительной деятельности — 30–35 см.

Неправильная посадка (близкое расстояние от глаз до книги и тетради) способствует возникновению и развитию близорукости. Сидеть нужно прямо, опираясь на спинку стула, чуть наклонив голову вперёд, руки свободно лежат на столе, локти не свисают, ноги всей стопой опираются на пол или скамеечку. Стул на 3–5 см задвинут под стол. Важно научить ребёнка самому контролировать свою посадку. Так, проверить расстояние от глаз до книги или рисунка можно рукой: поставить руку, согнутую в локте, на стол, кончики пальцев касаются виска, между столом и грудью должен свободно проходить кулак, лопатки касаются спинки стула. Воспитать у детей эту привычку помогает правильная мебель для занятий.

Нельзя заниматься за круглым или кухонным столом. Ни в коем случае нельзя разрешать детям читать лёжа: эта привычка провоцирует близорукость.

Я БЫ К ДОКТОРУ ПОШЕЛ...

Лучший способ избежать глазных болезней у детей — регулярное проведение лечебных осмотров (до 3 лет — 1 раз в полугодие, а от 4–7 лет — 1 раз в год). Помните, что чем раньше выявлен тот или иной вид зрительных нарушений, тем благоприятнее прогноз лечения.

Но между посещениями врача вы можете сами установить первые признаки нарушения зрения у ребёнка. Обратите внимание, как смотрит ваш малыш, особенно после дневного сна. Если один его глаз открывает-

ся не полностью, если для того, чтобы посмотреть на вас, он поворачивает голову, если он медленно мигает, прежде чем взять игрушку, которую попросил, — у вас есть все основания для беспокойства о состоянии его зрения.

В тёплое время года проследите, с какой стороны лица ребёнок загорел больше. Обычно, когда один глаз слабее другого, ребёнок с этой стороны подставляет лицо солнцу, и она сильнее загорает.

