

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ



Врач-офтальмолог
детской поликлиники
А.А. Малыгина

Зрение – одно из самых главных чувств, которыми наделен человек. Именно оно придает прекрасному разноцветному миру смысл, поэтому хорошее зрение – залог полноценного развития ребенка.



Профилактика нарушения зрения является одной из важнейших задач в здоровье ребенка. Чем раньше эти меры начнут приниматься, тем больше вероятности того, что ребенок сможет хорошо видеть как можно дольше.

Ниже представлены наиболее часто встречающиеся глазные заболевания у детей.

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ БОЛЕЗНИ



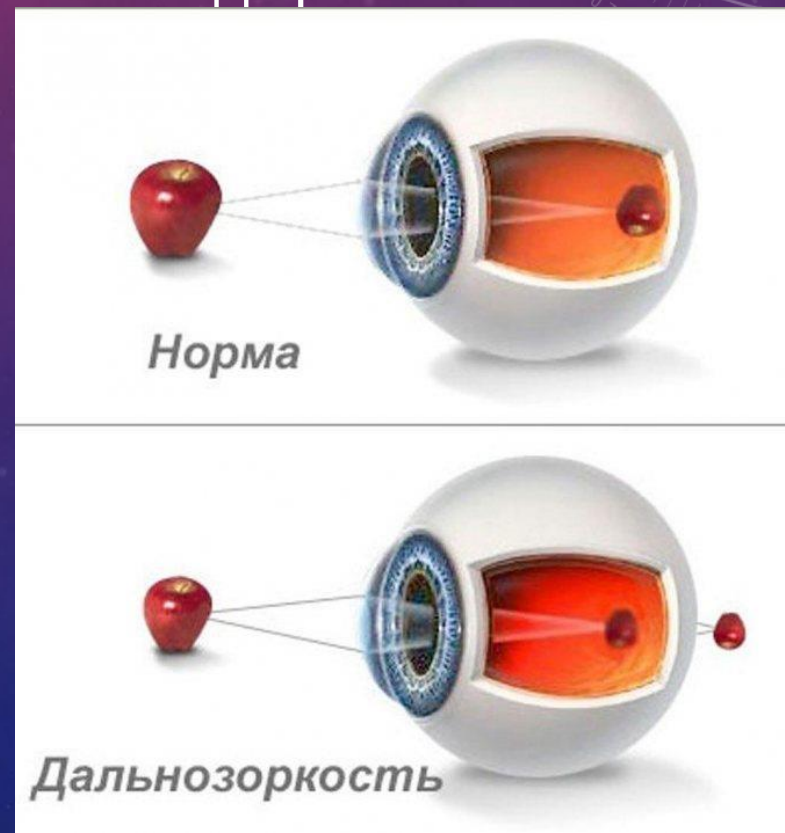
БЛИЗОРУКОСТЬ (МИОПИЯ)

- Врожденная миопия проявляется с первого года жизни ребенка, приобретенная – чаще в возрасте 5–13 лет. Это заболевание может быть врожденным и приобретенным. При близорукости ребенок плохо видит объекты, находящиеся на отдалении. К основным признакам, также относится: прищуривание при взгляде вдаль, ребенок пытается подсесть ближе к телевизору, при чтении книги близко подносит ее к лицу, часто вообще отказывается от чтения. Детям назначается корректирующее лечение (оптические очки или линзы), зрительная гимнастика, медикаментозное лечение – специальные глазные капли, а при высокой степени миопии показано хирургическое вмешательство.



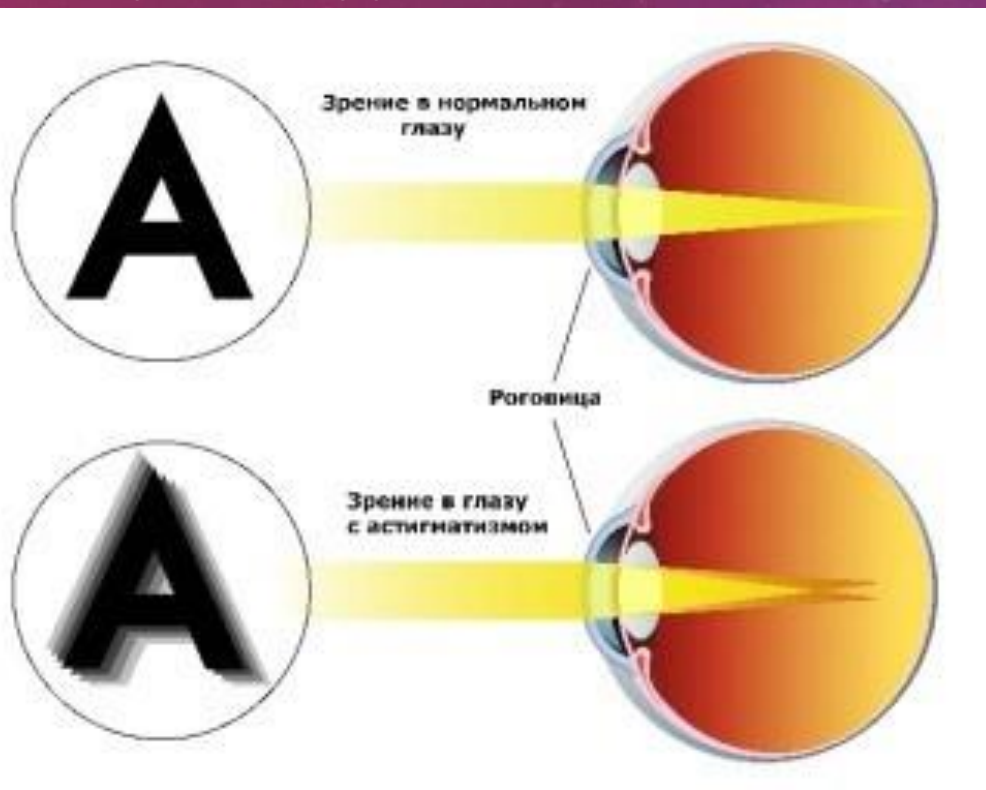
ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ (ГИПЕРМЕТРОПИЯ)

- При дальнозоркости дети плохо (размыто) видят объекты, находящиеся близко, и предметы на расстоянии не могут рассмотреть в деталях. Такое заболевание может развиваться по наследственному типу или быть приобретенным. Частые жалобы на головную боль, быструю утомляемость, которые обусловлены постоянным напряжением органов зрения. Лечение проводится с помощью гимнастики, ношения корректирующих очков, специальных тренировок и хирургического исправления дефектов.



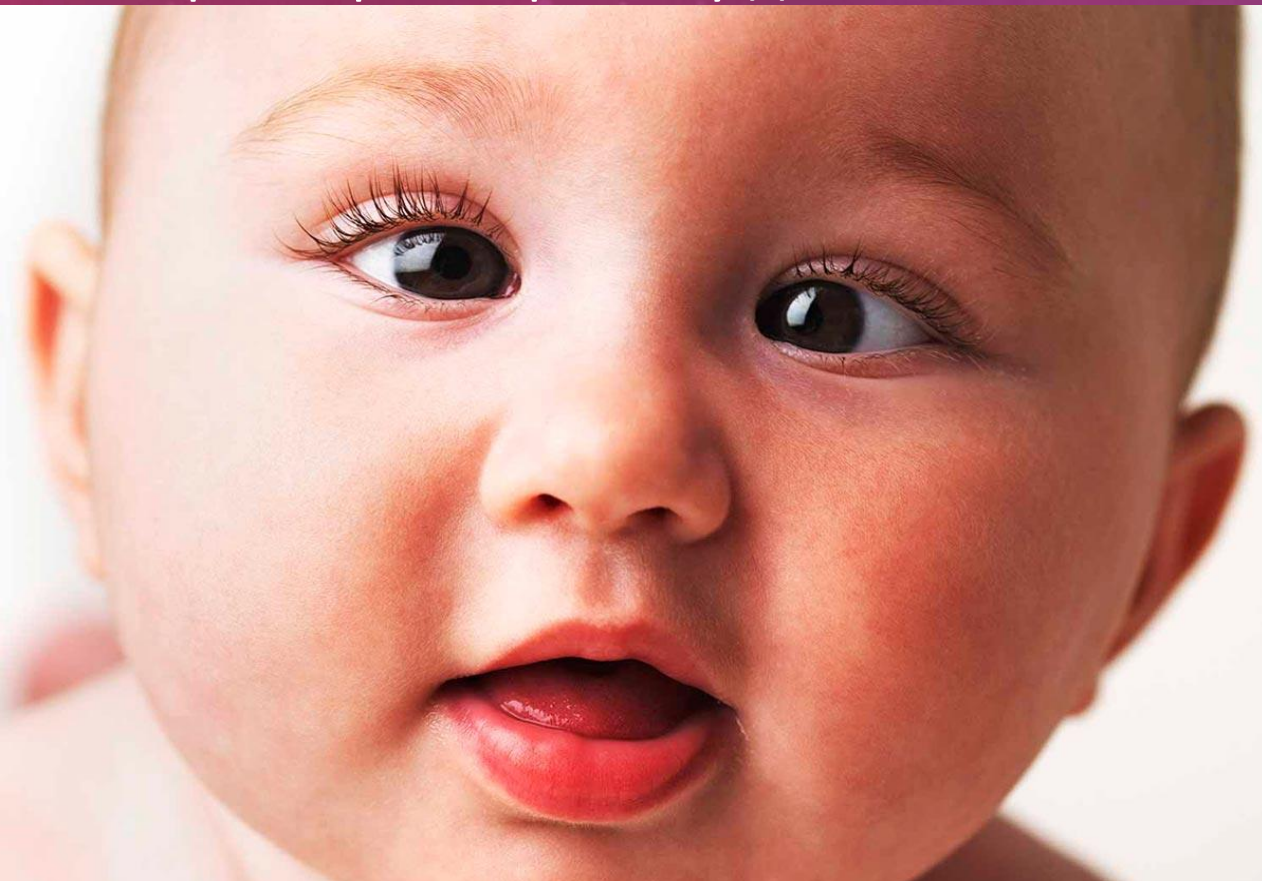
АСТИГМАТИЗМ

- Астигматизм – нарушение сферичности глаза, при котором лучи не способны правильно преломляться и фокусироваться на сетчатке. Для детей астигматизм опасен тем, что препятствует нормальному формированию органов зрения. Это нарушение лечится с помощью очков, которые «приучают» глаза к нормальному зрению и обеспечивают физиологически правильный рост и развитие оптической системы глаз. Частый симптом – прищуривание, наклон или поворот головы, при взгляде вдаль. Если астигматизм не лечить, он может привести к косоглазию и резкому падению зрения. На сегодняшний день существует три способа коррекции астигматизма: очки, контактные линзы и лазерная коррекция.



КОСОГЛАЗИЕ

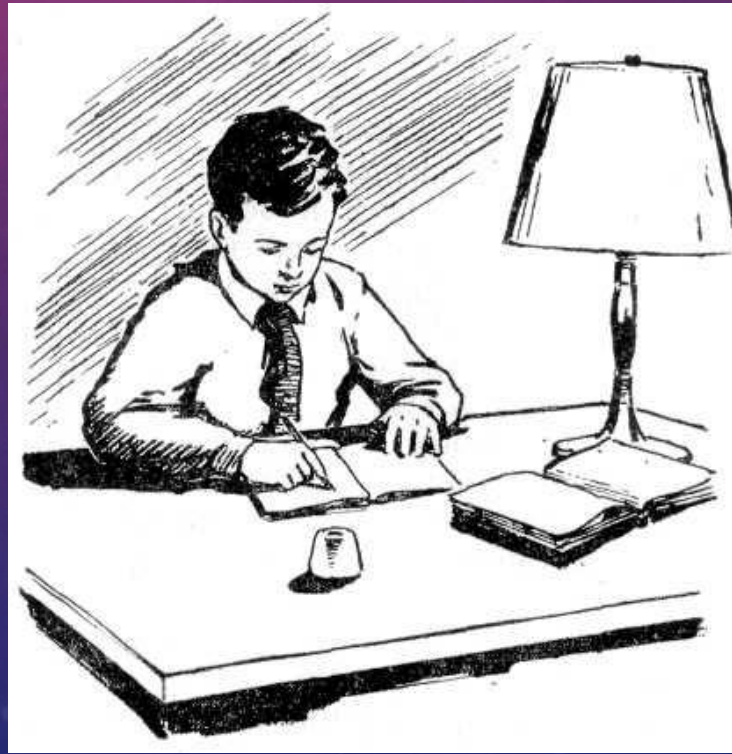
- Эта детская болезнь развивается по причине нарушения параллельности оптических осей глаз. Косоглазие бывает врожденным и приобретенным, возможно смещение оси только одного или обоих глаз. Назначается лечение с помощью очков, аппаратных методов, специальных упражнений, а также хирургическое исправление дефектов. Отсутствие лечения способно приводить к серьезным нарушениям и значительной потере остроты зрения у детей.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

1. Правильное чтение

- Во время чтения большую роль играет правильное освещение и положение тела. Свет должен падать на книгу равномерно. Оптимальные условия освещения – это общее освещение и настольная лампа, при этом во время чтения в поле зрения ребёнка не должны попадать отражающиеся поверхности.
- Недопустимо чтение лёжа, также нужно избегать наклона головы к книге. Данные привычки являются основополагающими факторами развития близорукости. Оптимальное расстояние до предмета работы - около 35-40 см.



2. Делайте «минутку отдыха»

«Минутка отдыха» - это золотое правило сохранения здоровья глаз. Период отдыха должен занимать около пяти минут и возобновляться каждые 30-40 минут. В течение перерыва необходимо просто смотреть вдаль. Работа в сочетании со взглядом в окно тренирует зрение не только детей, но и взрослых.

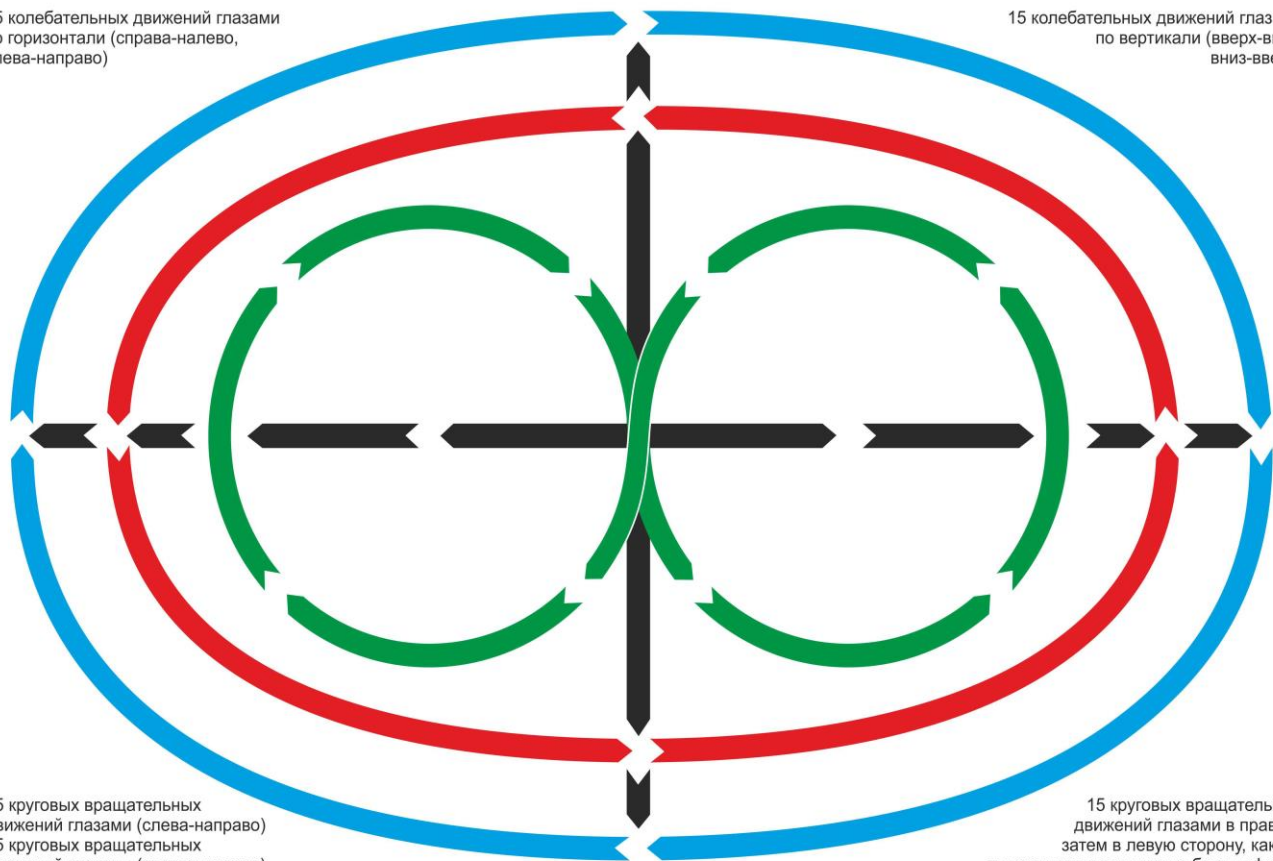


3. Гимнастика для глаз

- Профилактику нарушений зрения у детей необходимо начинать проводить уже с двух лет в виде игры. Ребёнка нужно научить периодически моргать, сохранять осанку, не давать возможность надолго концентрировать внимание на одном предмете или телевизоре, почаще менять взгляд с дальних предметов на ближние и наоборот, закрывать глаза и совершать круговые движения глазами вправо, влево, не открывая их. В будущем такие игры перерастут в полезную привычку.

Тренажер «Гимнастика для глаз»

15 колебательных движений глазами по горизонтали (справа-налево, слева-направо)

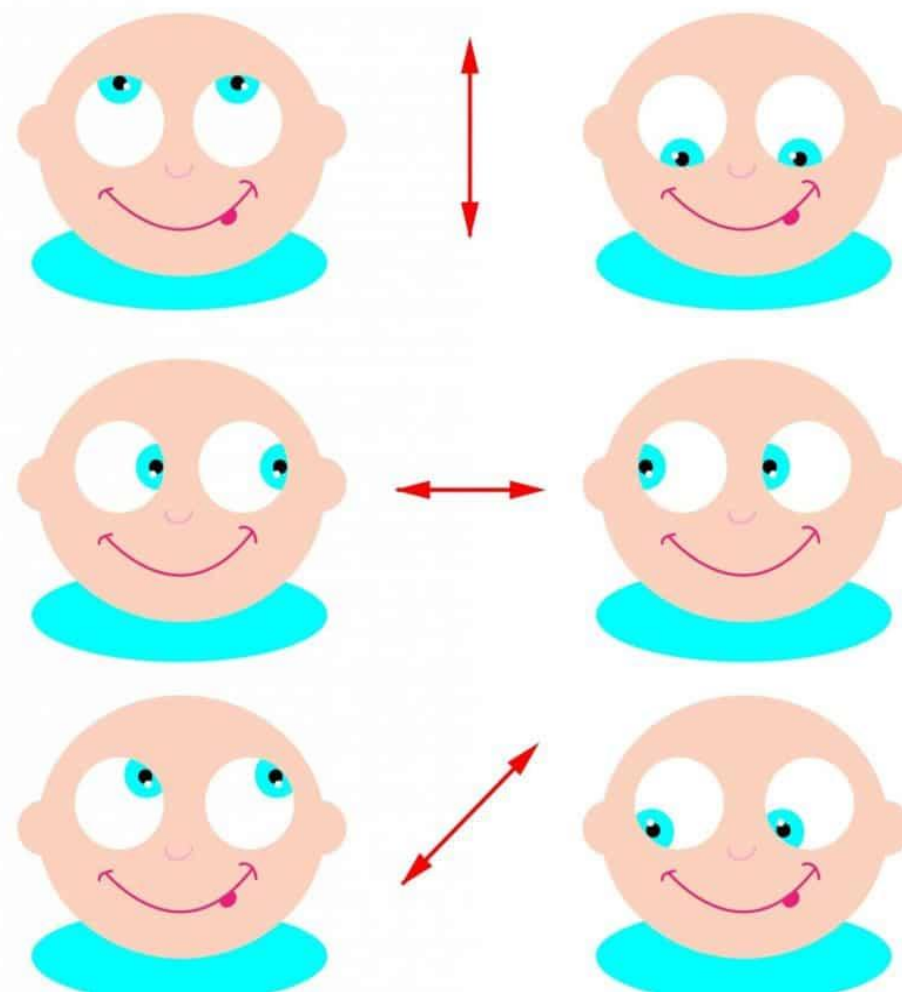


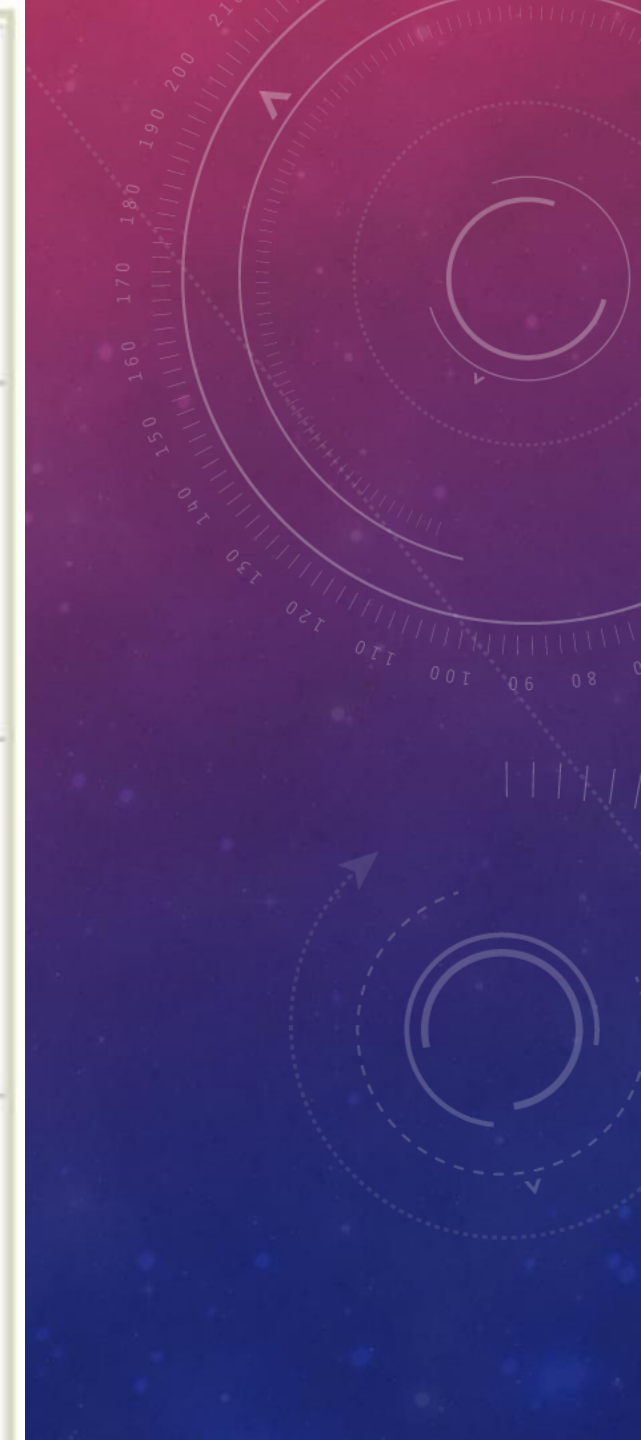
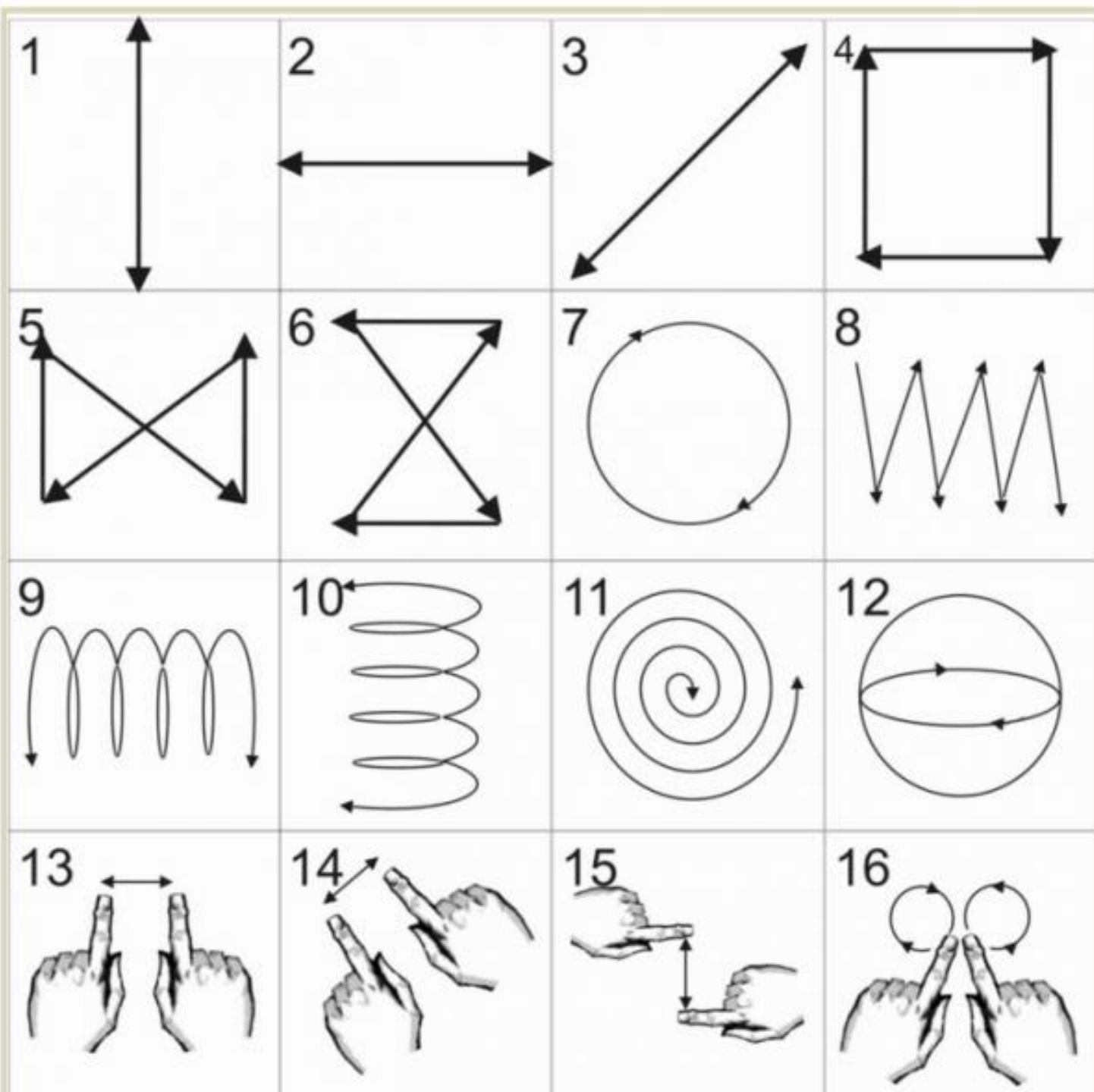
15 колебательных движений глазами по вертикали (вверх-вниз, вниз-вверх)

15 круговых вращательных движений глазами (слева-направо)
15 круговых вращательных движений глазами (справа-налево)

15 круговых вращательных движений глазами в правую, затем в левую сторону, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8

Плакаты к школе бесплатно на free4print.ru





ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ



Часто поморгай несколько раз.
Закрой глаза и спокойно сосчитай до 5.
Повтори упражнение 4-5 раз.



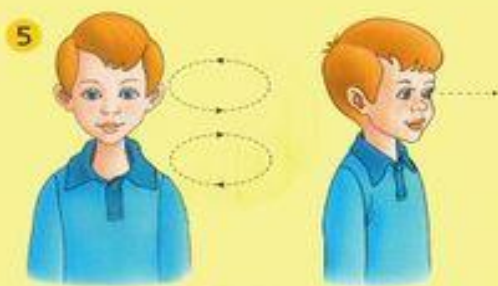
Крепко зажмурь глаза, сосчитай до 3.
Затем открой глаза и посмотри вдаль, сосчитай до 5.
Повтори упражнение 4-5 раз.



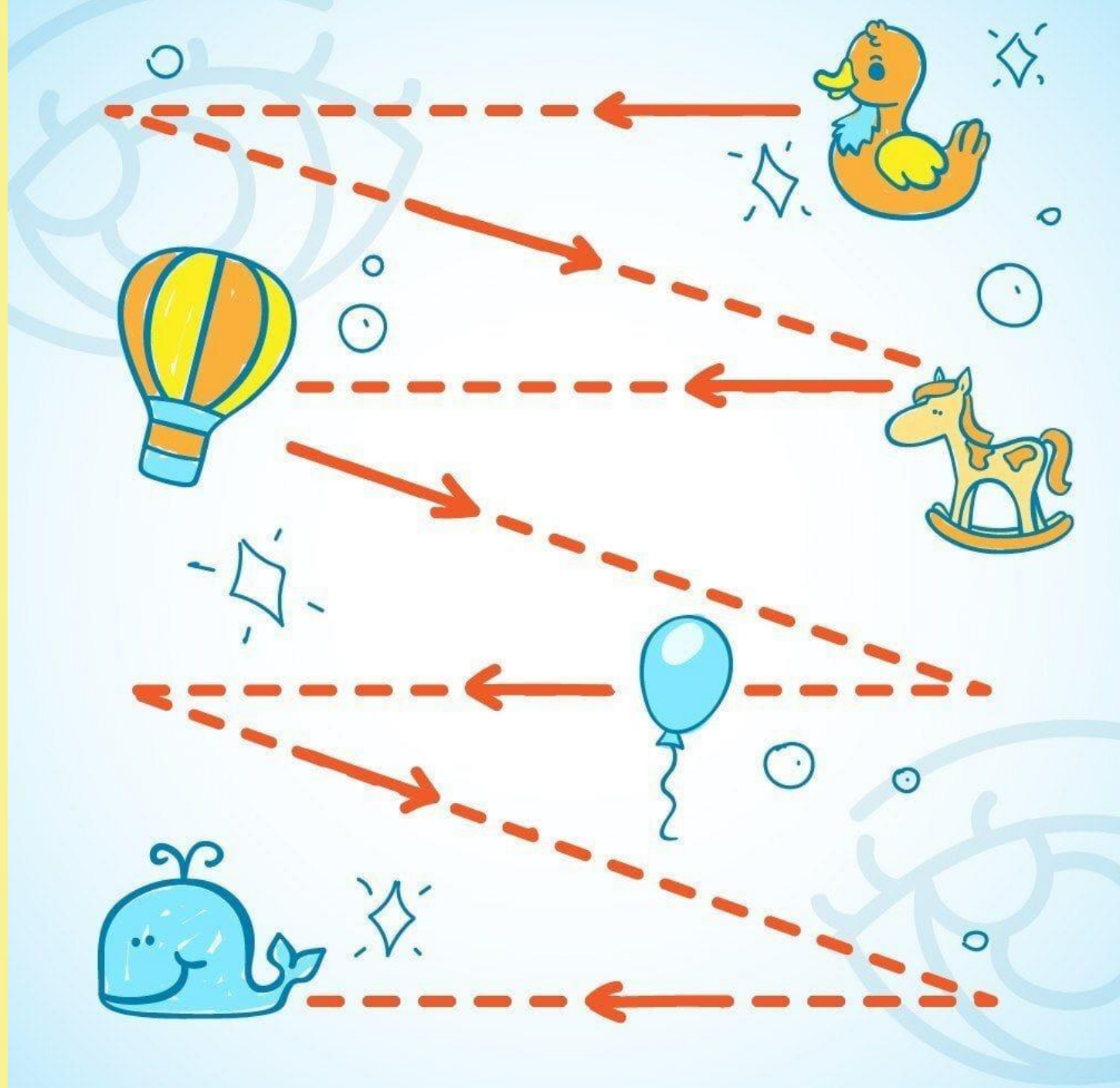
Вытщи правую руку вперед.
Медленно двигай указательным пальцем влево-вправо,
вверх-вниз и следи за ним взглядом. Голову держи неподвижно.
Повтори упражнение 4-5 раз.



Вытщи руку вперед. Слелка солнц еее в локте.
Посмотри на указательный палец, сосчитай до 4.
Затем переведи взгляд вдаль и сосчитай до 6.
Повтори упражнение 4-5 раз.



Проделай в среднем темпе
3-4 круговых движения глазами вправо, столько же — влево.
Расслабь глазные мышцы, посмотри вдаль и сосчитай до 6.
Повтори упражнение 1-2 раза.



4.Спорт

- Уже давно известно, что занятия спортом помогают укрепить остроту зрения; не касается это лишь игр, требующих пристального специального внимания (шашки, шахматы и т.п.).
- Во время длительных учебных занятий нужно делать перерывы, в течение которых следует сделать несколько упражнений: походить, поприседать, попрыгать и т.п.





5. Досуг

- Занятия, которые требуют постоянного напряжения зрения, должны длиться не более 20-30 минут. Что касается непрерывного просмотра телевизора или занятий на компьютере, для дошкольников и учеников младших классов длительность занятий не должна превышать получаса. Важную роль играет расстояние до монитора или телевизора. Экран монитора нужно удалить от ребёнка на расстояние вытянутой детской руки (около 40 см), он должен быть установлен прямо напротив ребёнка (не сбоку!), немного ниже уровня глаз. Экран телевизора должен быть удалён на расстояние от трёх до пяти метров.



6. Питание

- Специалисты рекомендуют употреблять продукты, богатые каротиноидами, лютеином и зеаксантином. Именно эти вещества необходимы для поддержания функции сетчатки глаза и защиты её от вредных внешних воздействий.
- Положительное влияние на здоровье глаз оказывают: бета каротин, витамин С, Е, омега-3 жирные кислоты и др. Продукты, богатые этими питательными веществами, лучше употреблять в свежем виде или с минимальной термической обработкой. К ним относятся: брокколи, брюссельская капуста, морковь (вареная!), красный болгарский перец, киви, молочные продукты, морская рыба, яйца, чернослив, курага, бобовые и др.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

*ПУСТЬ ГЛАЗА СВЕТАТСЯ
ЗДОРОВЬЕМ*

