

Профилактика нарушений зрения у детей: как сберечь детские глазки?

Встретить сейчас первоклассника или даже еще дошкольника в очках – не такая уж и редкость. Между тем, еще пару десятков лет назад нарушения зрения у детей были, скорее, исключением, чем правилом. Но времена меняются, технический прогресс не стоит на месте – и компьютер, телевизор и неправильное питание делают свое дело. Поэтому **сейчас детское зрение становится все хуже и хуже – а каждому четвертому ребенку в возрасте шести лет ставят диагноз «близорукость» или предшествующее ей состояние.**

Конечно же, родители пребывают в шоке (особенно если у них самих зрение хорошее) и не знают, почему так происходит и что им делать. **А способ сберечь детские глазки только один – профилактика нарушений зрения у детей с самого раннего возраста!**



Когда можно выявить нарушения зрения у детей?

Впервые малыш встречается с **офтальмологом** обычно в возрасте 1-3 месяцев (в исключительных случаях – до полугода). В этом возрасте можно обнаружить разного рода врожденные **проблемы со зрением у ребенка** и даже спрогнозировать возможность развития близорукости и дальнозоркости у малыша в будущем. Если врач диагностирует у малыша косоглазие – не стоит пугаться. В таком возрасте это частое явление и довольно легко лечится. Главное в этом случае – дополнительно показать ребенка невропатологу. У новорожденного ребенка офтальмолог может также диагностировать дальнозоркость. Но это является нормальной физиологической особенностью недавно родившихся малышей, которая проходит со временем – по мере увеличения глазного яблока. Если же с течением времени дальнозоркость не уменьшается или даже прогрессирует – есть смысл провести обследование ребенка.

Если в результате первого осмотра **нарушений зрения у детей** не выявлено – второй осмотр проводится в возрасте 3 лет. И в этом возрасте у врача появляется возможность уверенно диагностировать устойчивые проблемы со зрением или косоглазие у ребенка, если эти проблемы имеют место быть. Коррекция зрения, если были обнаружены какие-то проблемы, должна начаться как можно раньше – чтобы лечение было успешным.

Затем осмотр офтальмологом, если у ребенка нет никаких проблем со зрением и жалоб, будет осуществляться только в рамках плановых диспансеризаций.

Причины нарушений зрения у детей

Причин нарушений зрения у детей существует немало. Первой и самой главной из них является наследственность. Если у обоих родителей есть проблемы со зрением – их ребенок входит в группу повышенного риска. Поэтому, **профилактика нарушений зрения у детей**, рожденных такими родителями, должна проходить с особым вниманием.

Другой причиной развития заболеваний глаз может быть так называемая ложная близорукость. Возникает она, как правило, тогда, когда глаза ребенка начинают испытывать повышенную нагрузку, к которой они не привыкли. Это часто происходит, когда дети идут в первый класс или уже являются выпускниками школы – одним словом, тогда, когда детям приходится сидеть за книгами или компьютером, напрягая **зрение**, круглые сутки. Отличить ложную близорукость от реальной можно по одному критерию: ложная близорукость обратима, то есть четкость зрения восстанавливается, когда часть нагрузки на глаза уходит. При истинной близорукости этого не происходит. Но ложная близорукость может перейти в истинную, если, сохраняя такой напряженный образ жизни, не делать специальную **гимнастику для**



укрепления зрения и не употреблять витамины для глаз, которые должен прописать офтальмолог.

Уже ни для кого не секрет, что длительный просмотр телевизора или сидение за компьютером способны стать причиной нарушений зрения у детей. Дело в том, что при взгляде на экран глазам ребенка приходится совершать большое количество мелких движений, которые просто утомляют мышцы его глаз, способствуя развитию близорукости и появлению других проблем со зрением. А если это происходит еще и при плохом освещении или на близком расстоянии – нагрузка на глаза увеличивается и близорукость развивается еще сильнее.

Причиной нарушений зрения у детей могут быть и частые инфекционные или воспалительные заболевания глаз. Это ячмени, конъюнктивиты и другие **проблемы с глазами**.

Кроме того, спровоцировать проблемы со зрением могут и разного рода неблагоприятные воздействия на глаза окружающей среды. Если ребенок будет долго смотреть на солнце, на искры сварки, постоянно подвергаться попаданию соринок и песка в глаза, терпеть микротравмы глаз, которые могут происходить ежедневно – велика вероятность, что в скором будущем у Вашего ребенка начнутся проблемы со зрением.

Недостаток витаминов, важных для зрения, в рационе тоже может **причиной нарушений зрения у детей**.

Профилактика нарушений зрения у детей

Чтобы у детей не было проблем со зрением, достаточно выполнять несколько простых рекомендаций:

1. Чтобы нагрузки в школе и обилие домашних заданий не подкосили **здоровье глаз Вашего ребенка**, старайтесь делать так, чтобы эти нагрузки были дозированными. Например, ребенок читает что-то или пишет течение 15-20 минут, после чего 5-10 минут смотрит вдаль (например, в окно). Таким образом, работа на близком расстоянии сочетается со взглядом вдаль, что хорошо тренирует зрение у детей и взрослых.

2. Следите за тем, чтобы освещение рабочего места школьника было качественным, ведь профилактика нарушения зрения у детей невозможна без соблюдения этого условия. Яркость от лампы должна распределяться равномерно по всему столу, а также яркость освещения стола и яркость освещения комнаты не должны сильно различаться (то есть писать или читать за столом при свете лампы в темной комнате – не лучшая идея). Но следите также и за тем, чтобы свет не слепил глаза ребенка. Оптимальным источником искусственного света является люминисцентная лампа, а вообще освещение должно распределяться так: 10-15 ватт на 1 кв.м. комнаты, 40-60 ватт на 1 кв.м. над письменным столом. Но, тем не менее, самым лучшим освещением для приготовления домашних заданий и **профилактики нарушений зрения у детей** является дневной свет, падающий из окна.

3. Для **сохранения зрения** абсолютно необходим свежий воздух, который ребенок должен получать постоянно. 1,5-2 часа в день минимум ребенок должен проводить на улице. Причем все это время он должен не сидеть на лавочке с книжкой, а больше гулять, бегать, двигаться.

4. По согласованию с врачом давайте ребенку витамины и препараты для укрепления зрения: витамины А, С, витамины группы В, препарат с экстрактом черники или клюквы. Кроме того, для профилактики нарушений зрения у детей полезно употреблять овощи и фрукты оранжевого цвета, листовую зелень, пить витаминные чаи (из плодов шиповника, рябины, черной смородины, калины, облепихи).

5. Ограничивайте для детей время просмотра телевизора и работы за компьютером. Детям до 2 лет телевизор смотреть противопоказано вообще, а младшим школьникам разрешается проводить перед телевизором не больше 2 часов в день – да и то, на безопасном расстоянии около 2-3 метров. Что касается компьютера, то младшим школьникам можно сидеть перед монитором час в день, а детям 10-13 лет – до 2 часов. И, конечно, необходимо делать перерывы – так же, как в первом пункте.

6. Обеспечивайте ребенку полноценное питание – ведь **зрение** зависит от работы соответствующих отделов мозга, а мозг не может нормально функционировать без нормального питания. Для профилактики нарушений зрения у детей необходимо употреблять мясо, рыбу, яйца, сливочное масло, орехи и пить много воды.

7. Следите за тем, чтобы ребенок не тер глаза грязными руками и всегда надевал солнцезащитные очки, выходя летом на улицу. Так Вы защитите малыша от инфекций, воспалений и повреждений глаз из-за неблагоприятных воздействий окружающей среды.

8. Лучшая **профилактика нарушений зрения у детей** – это специальная гимнастика для глаз. Предлагаем Вам несколько простых упражнений.

Упражнение № 1

Предложите малышу «пострелять глазками», двигая их по горизонтали. Сначала нужно посмотреть влево, досчитать до 5, а затем перевести взгляд вправо и тоже посчитать до 5, а затем посмотреть вперед и закрыть глаза. Повторить 3-4 раза.



Упражнение № 2

А теперь пусть ребенок подвигает глазками вертикально: вверх-вниз – также досчитывая до пяти. Заканчивается упражнение так же – посмотреть вперед и закрыть глазки. Повторить 3-4 раза.

Упражнение № 3

Предложите малышу попробовать «скосить глаза», как зайчик. Пусть он посмотрит обоими глазами на кончик носа и, досчитав до 20, закроет глазки, чтобы отдохнуть. Повторить 3-4 раза.

Упражнение № 4

Есть еще одно хорошее упражнение для профилактики нарушений зрения у детей. Сильно-сильно зажмурьтесь вместе с ребенком, а потом резко широко откройте глаза. Повторите 3-4 раза.

Упражнение № 5

И, напоследок, быстро-быстро поморгайте глазками, считая до 30. После этого отдохните, закрыв глаза. Повторите также 3-4 раза.

Профилактика нарушений зрения – одна из важнейших задач для родителей в современном мире. И чем раньше Вы начнете эту профилактику – тем больше вероятности, что зрение Вашего чада будет острым как можно дольше!