

15 сентября - День здоровья школьников.

Профилактика нарушений зрения.

Масштабная проблема нарушения зрения детей

Только представьте, патология органа зрения занимает второе место в структуре общей заболеваемости детей Беларуси (по данным Министерства здравоохранения), уступая по частоте лишь нарушениям осанки! Согласно статистическим данным, каждый двадцатый дошкольник имеет проблемы со зрением, а у школьников частота и того выше – один из четырех. Например, если в начальной школе 4,1-8,6% учащихся имеют проблемы со зрением, то к 11 классу этот процент достигает 46-52%.

А все потому, что родители не всегда правильно подходят к вопросам дошкольной подготовки своего ребенка и не учитывают физиологические особенности формирующегося зрительного аппарата. Зачастую процесс подготовки к школе и последующего обучения строится вопреки всем правилам.

Формирование зрительного анализатора заканчивается к 7-10 годам. Именно в этом возрасте он готов к восприятию информации.

Наиболее часто встречаются следующие виды отклонений:

- аномалии рефракции (астигматизм, миопия, дальнозоркость);
 - спазм аккомодации;
 - косоглазие;
 - цветоаномалия.
-
- Аномалии рефракции (преломления) – нарушения преломления света в глазу, при которых не фокусируется четкое изображение внешних предметов.
 - Астигматизм – патология рефракции глаза, при которой человек видит окружающие предметы искривленными, размытыми, прямые линии могут выглядеть как изогнутые.
 - Миопия (близорукость) – затрудненное зрительное восприятие предметов, расположенных вдали. При этом расположенные близко предметы человек видит хорошо.
 - Гиперопия (дальнозоркость) – затрудненное зрительное восприятие предметов, расположенных близко.
 - Спазм аккомодации – спазм цилиарной мышцы глаза, приводящий к тому, что человек не может четко различить предметы, расположенные как вблизи, так и вдали.
 - Косоглазие – нарушение баланса глазодвигательных мышц, при котором один или оба глаза могут отклоняться от параллельного положения зрительных осей при взгляде прямо.
 - Цветоаномалия – нарушение, приводящее к полной или частичной неспособности человека различать определенные цвета.

Распространённость миопии среди школьников высокая и находится в пределах 25-30%. Ей свойственно прогрессировать как в детском возрасте, так и у взрослых. Это медико-социальная проблема. Осложненная близорукость приводит к

серьезным необратимым изменениям в глазу и значительной потере зрения у людей работоспособного возраста. Дети ограничены в выборе не только профиля спортивных секций, но и будущей профессии.

Частота возникновения патологии органа зрения ежегодно растет как за счет увеличения школьных нагрузок (особенно в лицеях, гимназиях и колледжах), так и за счет повсеместного использования гаджетов.

Признаки ухудшения зрения у ребенка

Зрение ребенка в один день не падает, это процесс постепенный и на ранних стадиях обратимый.

Родителям следует насторожиться и обратить внимание, если:

- ребенок для лучшего рассмотрения предмета крутит головой, склоняет ее на бок, щурится;
- глаза ребенка смотрят в разные стороны, один глаз блуждает;
- нарушена зрительно-моторная координация (способность одновременно задействовать глаза и руки, когда человек выполняет какое-либо действие);
- ребенок часто моргает;
- одно веко прикрито;
- наблюдаются проблемы с координацией и перемещением в пространстве (ребенок постоянно на что-то натывается, ударяется);
- при чтении ребенок трет глаза, держит книгу очень близко;
- прикрывает или закрывает рукой один глаз;
- ребенок жалуется на двоение в глазах, головную боль, головокружение, тошноту при повышенной и/или длительной зрительной нагрузке;
- при чтении ребенок водит пальцем по строчкам.

Любой из этих признаков должен заставить родителей насторожиться и обратиться к врачу-офтальмологу.

Причины ухудшения зрения школьников

К факторам риска по возникновению нарушений в состоянии органа зрения у детей можно отнести:

- наследственную предрасположенность;
- недостаточное освещение рабочего места ребенка;
- дефицит витамина А в организме;
- длительное нахождение за компьютером или телевизором;
- неблагоприятные условия окружающей среды;
- нарушения метаболизма;
- воздействие ультрафиолета на зрительный аппарат ребенка;
- травмы глаз, в том числе при занятиях спортом;
- сидячий, малоподвижный образ жизни;
- несоблюдение режима труда и отдыха во время обучения.

Согласитесь, большинство вышеназванных причин можно с легкостью устранить. Родители могут и должны влиять на организацию рабочего времени ребенка, его активность и количество времени, проводимое за компьютером или телевизором, чтобы впоследствии избежать проблем со зрением.

Совет эксперта по профилактике нарушений и правильной гигиене зрения школьника

Большую роль в сохранении нормального зрения играет правильный образ жизни ребенка:

- зрительный труд чередуется с активным отдыхом на свежем воздухе, спортивными занятиями (для близоруких хорошо плавание), гимнастикой для глаз. Нельзя приступать к выполнению домашнего задания тотчас по приходу из школы — лучше отдохнуть час-полтора. Длительность выполнения домашнего задания не должно превышать: в 1-м классе более, чем 1 час; во 2-3 классах более, чем полтора часа; в 4-7 классах – двух-двух с половиной часов; в 8-10 классах более, чем три часа. После каждых 45 мин работы делать перерыв 10-15 мин;

- достаточный и соответствующий возрасту сон: около 10 ч в младших классах, около 9 ч в 5-8 классах;

- регулярное и полноценное питание;

- собственное рабочее место дома желательно – светлое и у окна. Должна быть настольная лампа с мощностью 60 ватт, прикрытая абажуром, чтобы свет не попадал прямо в глаза. Лампа ставится слева, если ребёнок правша, и наоборот у левшей. Свет от лампы должен падать на рабочую поверхность (тетрадь, книга), а глаза оставаться в тени. Мебель должна соответствовать росту ребенка, чтобы при чтении расстояние между глазами и книгой было 33-35 см. Для оптимальной освещенности на рабочем месте в пасмурные дни и вечерние часы необходимо включать настольную лампу и общее освещение комнаты, чтобы не снижалась работоспособность глаз.

- просмотр телепередач тоже регламентирован: экран должен быть на уровне глаз сидящего человека на расстоянии 3-5 метров. Детям до 3 лет не рекомендуется смотреть телевизор, в 3-6 лет допустимо 30 мин в день, в 7-10 лет – 1ч, в 11-18 лет – 1,5-2,5 ч (непрерывная нагрузка до 1,5 ч);

- для поддержания работы сетчатки глаза следует принимать антиоксидантные препараты на основе черники, в-каротина, витаминов С и Е, D, минералов селен, цинк и медь, полиненасыщенных жирных кислот (омега-3), лютеина, зеаксантина.

Для того, чтобы отдых глаз между нагрузками был максимально эффективным, нужно регулярно выполнять гимнастику для глаз. Например, по Э. С. Аветисову.

1. Круговые вращения глаз попеременно в правую и левую сторону.
2. Движения глаз вверх, вправо, влево, по диагонали.
3. Надавливание тремя пальцами на закрытое веко в течение нескольких секунд.

4. Интенсивное зажмуривание глаз.

5. Прикрепите на окно круглую метку диаметром 3-5 мм. Расположитесь на расстоянии 30-35 см от окна и сфокусируйтесь на предмете за окном (дереве, соседнем доме) и попеременно переводите взгляд с него на метку на окне, задерживая внимание на 1-2 секунды. Частота выполнения упражнения – 2 раза в день, длительность – 3-5 минут.

Как говорится, болезнь легче предотвратить, чем потом ее лечить. Поэтому уделяйте своему ребенку больше внимания, наблюдайте за ним и вовремя обращайтесь к специалисту.