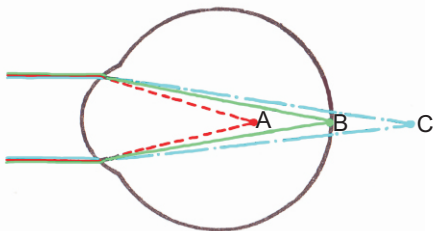


Что такое близорукость?

Глаз - сложная оптическая система. Она преломляет световые лучи и фокусирует их на специальном биологическом экране, который называется сетчатой оболочкой глаза или, попросту, сетчаткой. В зависимости от силы преломления лучи сходятся на сетчатке (нормальное преломление), перед ней (близкофокусный или близорукий глаз) или за сетчаткой (дальнофокусный или дальнозоркий глаз).



*A - близорукий глаз (миопия)
B - нормальный глаз (эметропия)
C - дальнозоркий глаз (гиперметропия)*

Близорукость бывает слабой, средней и высокой степени. Если в течение 1 года близорукость вырастает на 1,0D, то она считается прогрессирующей. Для выявления ее осмотр у врача должен быть не реже 1 раза в год.

Близорукость (миопия) - наиболее распространенное нарушение рефракции. Близорукие люди плохо различают предметы на далеком расстоянии. Но при этом хорошо видят вблизи (письмо и чтение). При миопии изображение удаленных предметов попадает не на сетчатку, а перед ней, поэтому человек видит вдаль не четко, а расплывчато. Вначале снижение зрения может быть временным, обратимым. Главное вовремя этот момент выявить. Поэтому важно проверять зрение у детей.

Дети при появлении близорукости нередко жалуются на быстрое утомление, дискомфорт, резь в глазах и нечеткое видение при работе на близком расстоянии, иногда - боли в области лба, висков, светобоязнь, затуманивание при переводе взгляда вдаль, причем эти симптомы ослабевают после отдыха и усиливаются при работе вблизи. При чтении и письме близорукие дети приближают глаза к тексту, при рассматривании удаленных предметов прищуриваются. При миопии плохо различают буквы и цифры на доске, стараются сесть поближе к телевизору, может нарушаться ориентация в сумерках.

Кто находится в зоне риска?

Возникновение миопии зависит, в первую очередь, от наследственности и условий внешней среды. В группу риска входят дети, у которых хотя бы один из родителей имеет близорукость. При наследственной близорукости у ребенка она появляется гораздо раньше и прогрессирует намного быстрее, чем у родившихся.

Больше подвержены развитию близорукости ослабленные по общему состоянию дети с хроническими и частыми простудными заболеваниями.

Зрительные нагрузки, несоблюдение гигиены труда, неумеренное пользование компьютером и телевизором также способствуют развитию близорукости.

Чаще всего миопия возникает у детей, которые много времени проводят за чтением или работают с предметами на близком расстоянии от глаз.

Учебные нагрузки увеличились, поэтому проблема ухудшения зрения учащихся становится все более актуальной. Как правило, появление близорукости совпадает по срокам с началом школьного обучения. Особенно быстро она развивается от 7 до 9 лет и от 12 до 14 лет - в переходном возрасте.

Как избежать близорукости

Даже при отсутствии жалоб ребенка следует показывать детскому офтальмологу как минимум раз в год. Это позволит вовремя выявить заболевание глаз у вашего малыша и разработать индивидуальную тактику диспансерного ведения и лечения.

Уважаемые родители!

ПОСТОЯННО следите за тем, чтобы в любом возрасте расстояние от глаз ребенка до игрушки или книги было не менее 35-40 см. Это просто, но очень важно для профилактики развития миопии.

При письме наклон головы нужно контролировать рукой ребенка, поставленной на локоть. Глаза должны располагаться не ниже кончиков пальцев. Голову ниже не наклонять.

Для снижения риска возникновения и прогрессирования близорукости у ребенка, необходимы следующие меры.

1. *Общее укрепление организма, физическая активность и рациональное питание.* Закаливайте ребенка, чтобы он меньше болел. Пусть занимается спортом - бегает, плавает, играет в теннис и т. п. Все виды спорта, где нет травм головы, хороши для глаз. Питание должно быть сбалансированным. Не забывайте включать в рацион достаточно белковой пищи (рыба, нежирное мясо, яйца, творог и т.п.), а также продукты, богатые кальцием, фосфором, антиоксидантами (витамины А, Е, С, селен) и лютеином.

2. Соблюдение всех требований гигиены зрения.

Зрительная работа должна проходить только при хорошем освещении, с использованием верхнего света и настольной лампы. Свет на рабочее место должен падать сверху и слева. От поверхности стола не должно быть отблесков, лучше, если он будет иметь зеленое матовое покрытие.

Правильная осанка и поза во время занятий: спина наклонена на несколько градусов назад; бедра располагаются под прямым углом к туловищу, голени - под прямым углом к бедрам; ноги твердо стоят на полу или на специальной подставке. Книжку нужно держать на расстоянии 40 см от глаз. "Опасным" в плане прогрессирования миопии является зрительное рабочее расстояние при письме менее 20-25 см.

Нельзя читать лежа! При этом трудно обеспечить правильное освещение, и работа глаза затрудняется. Чтение в транспорте также вредно, т. к. вибрация и недостаток света также вызывают серьезное утомление.

Если у ребенка хорошее зрение, необходимо делать перерыв в занятиях через каждые 40 минут, при слабой близорукости - через каждые 30, средней и высокой - 10-15 минут. Лучше побыть в это время на свежем воздухе и проветрить помещение.

Продолжительность просмотра телевизионных программ для детей до 7 лет не должна превышать 30-40 минут в день, для более старших детей - до 1,5 - 3 ч в день, но непрерывно - не более 1,5 ч. Для школьников смотреть телевизор лучше только в выходные дни, т. к. 5 ч нагрузки в школе более чем достаточно для растущего глаза.

Если близорукость уже выявлена, то для профилактики прогрессирования миопии необходимо провести комплекс мероприятий. Под руководством врача проводятся функциональные тренировки и аппаратное лечение в кабинетах охраны зрения. Также офтальмологи сегодня широко назначают специальные глазные капли (для снятия спазма глазных мышц, который часто развивается при миопии).

Самостоятельно рекомендуется не менее 2-3 раз в день выполнять гимнастику для глаз.

При близорукости необходимо соблюдать ограничения при физических нагрузках. Людям с близорукостью средней и, в особенности, высокой степени, не рекомендуется деятельность, связанная с подъемом тяжестей, при согнутом положении тела, с наклоном головы вниз, а также занятия спортом, сопровождающиеся резким сотрясением тела (прыжки, бокс, тяжелая атлетика и др.)

Комплекс упражнений, разработанный проф. Э.С.Аветисовым с соавторами.

Может выполняться на рабочем месте, сидя, в течение 3-5 минут.

1. Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед сделать выдох. Повторить 5-6 раз.
2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза и затем открыть веки. Повторить 5-6 раз.
3. Руки - на пояс, повернув голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
4. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.
5. Руки - вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.
6. Смотреть прямо перед собой на дальний предмет 2-3 секунды, перевести взгляд на близко расположенный предмет (на расстоянии примерно 20 см) на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.
7. Закрыть веки, в течение 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев.

При близорукости необходимы систематические посещения офтальмолога, который с учетом индивидуальных особенностей определит необходимость и методику лечения, назначит лекарственные препараты и поможет предотвратить серьезные осложнения миопии.