

КАК ЗАЩИТИТЬ ЗРЕНИЕ ПЕРВОКЛАССНИКА.

Консультация для родителей.

Подготовила воспитатель подготовительной группы « Подсолнухи» Станицкая Ю.А.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, около 1,3 миллиарда человек в мире живут с той или иной формой нарушения зрения. Утешает в этой ситуации лишь одно: 80% этих случаев можно предотвратить или излечить. Рассмотрим, как сохранить хорошее зрение ребёнка на долгие годы, что можно сделать для профилактики глазных заболеваний и когда стоит записаться на приём к детскому офтальмологу.

Почему у школьников снижается зрение?

Школьный возраст считается периодом, когда нагрузка на глаза резко возрастает: дети проводят много времени в помещении с искусственным освещением за чтением и письмом. В результате этого глазные мышцы постоянно настроены на работу вблизи, редко меняют фокус и почти не расслабляются. Вдобавок к этому многие школьники слишком долго сидят перед телевизором или компьютером. Как показали исследования, проведённые специалистами Национального научно-практического центра здоровья детей Минздрава РФ, к третьему классу у 49% современных детей ухудшается зрение, хотя ещё в прошлом десятилетии такие проблемы наблюдались лишь у каждого четвёртого третьеклассника. Причины нарушения зрения разные, но больше всего эксперты винят электронные устройства, которые играют слишком активную роль в повседневной жизни школьника. Чем раньше будут выявлены у ребёнка проблемы со зрением, тем проще будет с ними справиться.

Перечислим основные виды нарушения зрения у детей и их причины:

Близорукость (или миопия, от греческого «мио» – «щурюсь» и «опсис» – «зрение»). Затруднённое зрительное восприятие отдалённых предметов. В настоящее время это нарушение зрения приобретает характер эпидемии, об этом заявили эксперты на форуме «Здоровье нации – основа процветания России», прошедшем в конце мая этого года в Москве. По данным, озвученным на форуме, в России близорукостью страдают 6–8% школьников младших классов, а у старших школьников частота близорукости увеличивается до 25–30%. Приобретённая близорукость – следствие чрезмерных зрительных нагрузок на близком расстоянии и бесконтрольного использования детьми электронных устройств.

Дальнозоркость – затруднённое восприятие как близко, так и далеко расположенных предметов. При этой зрительной патологии ребёнок может жаловаться на усталость глаз при чтении, испытывать жжение в глазах и даже головные боли. Эти симптомы могут усиливаться при интенсивной зрительной нагрузке.

Астигматизм – нарушения формы хрусталика, роговицы или глаза, в результате чего теряется способность к чёткому видению. При астигматизме предметы кажутся размытыми или немного искривлёнными, вместо точки ребёнок может видеть чёрточку или даже овал. Чаще всего астигматизм у детей носит врождённый характер. Приобретённый астигматизм может быть следствием перенесённых травм глаза, подвывиха хрусталика или патологии зубочелюстной системы, вызывающей деформацию стенок глазницы. Если астигматизм не лечить, у ребёнка может развиться косоглазие и «синдром ленивого глаза», что проявляется выраженным снижением зрения, которое не могут исправить очки.

Амблиопия («ленивый глаз») – снижение остроты зрения одного из глаз. При амблиопии глаза ребёнка видят слишком разные картинки и мозг не может совместить их в одну объёмную, в результате чего работа одного глаза просто подавляется. Самые распространённые причины амблиопии – астигматизм, дальнозоркость, косоглазие, врождённая катаракта.

Глазодвигательные нарушения. Одно из самых частых – косоглазие – бывает не только врождённым, но и приобретённым вследствие травмы, неврологических или инфекционных заболеваний. Мнение о том, что косоглазие пройдет само по себе, ошибочно, эта патология требует обязательного и своевременного лечения.

Как сберечь зрение ребёнка

Что необходимо делать для профилактики нарушений зрения и сохранения здоровья глаз ребёнка, мы выяснили у врача-офтальмолога ГКБ им. С. П. Боткина Натальи Александровны Ворошиловой. Она дала несколько советов:

- Гулять на открытом воздухе. Доказано: подвижные игры и спортивные занятия на открытом воздухе снижают риск развития близорукости. А вот подобной взаимосвязи между занятиями в закрытых помещениях и риском развития и прогрессирования близорукости не выявлено.
- Исключить электронные устройства из обихода. Телефон – только кнопочный.
- Помнить о безопасном времени работы за компьютером (10 минут в день) и просмотра телевизора (30 минут).

- Делать перерывы во время чтения каждые 20 минут. Во время занятий переключать фокус и делать простейшую гимнастику для глаз. Например, можно перевести взгляд вдаль, закрыть глаза ладонями на несколько секунд, выполнить движения глазами вправо, влево, вверх, вниз, по кругу, интенсивно зажмурить, широко открыть глаза.
- Правильное питание в профилактике глазных болезней тоже немаловажно.
- Для хорошего зрения и здоровья глаз ребёнок должен спать девять часов в сутки.
- Дома рабочее место школьника лучше всего оборудовать партой с наклонной поверхностью и стульчиком такой высоты, чтобы ребёнок мог сидеть прямо, держа ступни на полу, а угол между его голенью и бёдрами составлял 90 градусов. Источник освещения, если ребёнок правша, должен находиться слева, если левша – справа. Оптимальное освещение – естественное, из окна. При искусственном освещении следует отдавать предпочтение лампам накаливания с жёлтым светом.
- Чтобы ребёнок меньше болел (часто болеющий ребёнок более подвержен развитию близорукости), стоит давать витамин Д в профилактических дозах. В средней полосе России, где мало солнца, потребность в нём велика практически круглый год. Предварительно обязательно посоветуйтесь с педиатром, который даст индивидуальную рекомендацию по приёму этого и других витаминов.

Пора к врачу: как понять, что зрение у ребёнка падает

Коварство глазных болезней состоит в том, что родителям обнаружить их у школьника в самом начале их появления не так-то просто, особенно если ребёнок молчун. О том, что ему плохо видно с третьей парты, он может просто не сказать. А ведь чем раньше будут выявлены проблемы со зрением, тем проще будет с ними справиться. Именно поэтому офтальмологи советуют родителям не пренебрегать профосмотрами и профилактикой, придерживаться советов, касающихся времени пребывания ребенка за компьютером, правильного обустройства детского рабочего места и пр.

«Заподозрить у ребёнка проблемы со зрением можно по первым «звоночкам»: например, когда ребёнок начинает щуриться; если наклоняет голову при письме и чтении (нормальное расстояние до тетради или учебника – длина руки от локтя до кончиков пальцев); близко подходит к телевизору; не видит в метро или на улице указатели, – рассказывает врач высшей категории Наталья Ворошилова. – Головные боли, покраснение глаз, слезотечение, а также проблемы с чтением и письмом, низкая успеваемость в школе – всё это тоже может свидетельствовать об ухудшении зрения. Чтобы не пропустить заболевания глаз, надо проходить плановые осмотры офтальмолога. Проверка зрения не занимает много времени, но зато помогает предотвратить множество проблем».

Шпинат и черника: как рацион питания ребёнка влияет на зрение

Полноценный рацион, богатый витаминами и микроэлементами, можно считать одним из средств профилактики ряда глазных болезней. Например, врачи не случайно советуют включать в меню облепиху, сельдерей, плоды шиповника – это отличные источники бета-каротина, предшественника витамина А, играющего важную роль в здоровье глаз. Именно этот витамин не допускает снижения остроты зрения и участвует в выработке родопсина – основного зрительного пигмента. При дефиците витамина А зрение падает, ухудшается способность видеть в темноте, глаза сильно слезятся на холоде и сохнут в помещении, появляется ощущение, что они полны песка. И это только один пример!

«Вот топ продуктов, полезных для здоровья глаз (и не только!)»: 400 г зелёных овощей и фруктов ежедневно (морковь, тыква, шпинат, щавель, батат, петрушка, зелёный лук, брокколи, томаты, авокадо, шиповник, киви, черника); морская рыба 2–3 раза в неделю (если нет – принимать омега-3 ненасыщенные кислоты, нужна консультация врача); цельнозерновой хлеб и каши; бобовые (фасоль, чечевица, горох) и оливковое масло. В случае если питание ребёнка несбалансированное, помочь могут витаминные препараты», – советует кандидат медицинских наук Наталья Ворошилова.

Родителям стоит понимать, что сбалансированное питание, соблюдение гигиены зрения и данных в статье рекомендаций помогут ребёнку справиться со школьными нагрузками, связанными с постоянным зрительным напряжением, без серьёзных последствий.

