

# Сохранить зрение



		V=0,1						
			V=0,2					
				V=0,3				
				V=0,4				
				V=0,5				
						V=0,6		
						V=0,7		
							V=0,8	
							V=0,9	
								V=1,0
								V=1,5
								V=2,0

Консультация для родителей

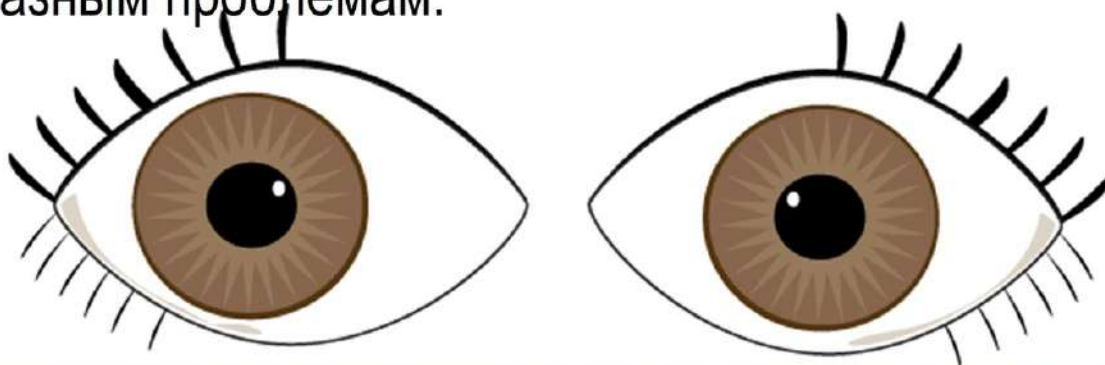
Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, почти 20% дошкольников в развитых странах и один из четырех школьников имеют проблемы со зрением, которые, если оставить их без лечения, могут привести к значительной и/или необратимой потере зрения.

Тем более важно вовремя заметить признаки ухудшения зрения или любые признаки, свидетельствующие о возможных проблемах со зрением в будущем. Обратитесь с ребенком к окулисту, если у него наблюдаются следующие симптомы:

косоглазие; хронические головные боли; ребенок часто трет глаза; неспособность различать цвета после 3 лет; нечеткость зрения; двоится в глазах; глаза покраснели, слезятся или чешутся; веки разной формы; чрезмерная слезоточивость; выделения из глаз.

## Косоглазие

Бывает примерно у 4% детей. При этом один из глаз обычно смотрит прямо, а другой — налево, направо, вверх или вниз. Косоглазие может быть врожденным или развиться в детстве. Лечится, как правило, с помощью очков или операции. Если косоглазие не лечить, впоследствии оно может привести к ухудшению зрения или другим глазным проблемам.



# Амблиопия («ленивый глаз»)

От амблиопии страдает примерно 2% детей, часто является следствием косоглазия. При этой проблеме один глаз слабее другого, и мозг «перекрывает» изображение, получаемое от более слабого глаза. У пациентов с амблиопией отсутствует бинокулярное зрение — способность мозга правильно сопоставлять два изображения обоих глаз в одно целое. Эта способность необходима для возможности оценивать глубину, т.е. того, какой предмет в поле зрения находится за каким. При амблиопии это невозможно. Лечится амблиопия с помощью очков, операции или пластыря, наклеиваемого поверх сильного глаза. Если ее не лечить, амблиопия может привести к потере зрения сначала в слабом глазе, а потом и в сильном. Зрительная система человека полностью развивается к 9–11 годам. До этого возраста зрительная система детей приспосабливается к нарушениям в зрении подавлением зрительного образа, получаемого из больного глаза. Если выявить амблиопию во время, ее причина может быть исправлена, и зрение восстановлено. Однако, примерно после 11 лет очень сложно, если, вообще, возможно, научить мозг использовать больной глаз в нормальном режиме.

Признаки амблиопии. Плохое зрение в одном или обоих глазах, отклонение в сторону или закрытие одного глаза во время чтения или просмотра телевизора, косоглазие, поворот или наклон головы при взгляде на предмет.

## Миопия (близорукость)

У маленьких детей близорукость бывает редко. Чаще она развивается у школьников, когда ребенок начинает видеть плохо отдаленные объекты, в то время как близкие объекты видит хорошо. В зависимости от степени близорукости миопию можно исправить очками, контактными линзами или рефракционной хирургией.

Симптомы близорукости. Плохое зрение при взгляде на отдаленные предметы, частые головные боли, повышенная зрительная утомляемость при долгом смотреии вдаль (например, во время спортивных игр).



## Гиперметропия (дальнозоркость)

Дети с дальнозоркостью хорошо видят отдаленные объекты, но нечетко видят объекты вблизи. Небольшая степень дальнозоркости считается нормальной у маленьких детей. При более сильной дальнозоркости обычно требуется ношение очков.

Основные признаки дальнозоркости: плохое зрение вблизи, повышенная утомляемость глаз при чтении, перенапряжение глаз при работе (головные боли, жжение в глазах), частые воспалительные болезни глаз.

## Конъюнктивит (красные глаза)

У маленьких детей причиной конъюнктивитов обычно являются вирусная или бактериальная инфекция. У более старших детей причиной может быть также и аллергия. Обычно при конъюнктивите имеются следующие симптомы: покраснение век, чрезмерная слезоточивость и выделения из глаз. Для лечения бактериального конъюнктивита окулисты прописывают специальные капли или мази для глаз.

## Астигматизм

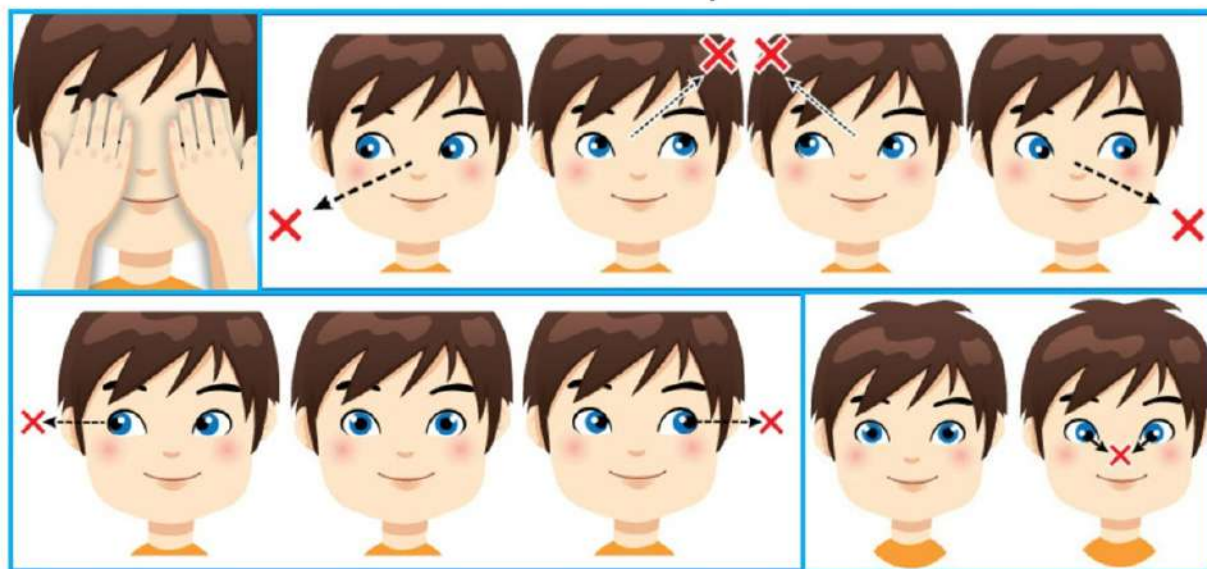
Астигматизм — это самая частая причина низкого зрения, часто сопровождающая близорукость или дальнозоркость. Его причиной является неправильная форма роговицы (передней части глаза), следствием может являться нечеткость зрения. В зависимости от степени астигматизма ребенку обычно прописываются очки, астигматизм может также исправляться контактными линзами или рефракционной хирургией. Если у ребенка только малая степень астигматизма, он может его не замечать или испытывать лишь несколько расплывчатое зрение. Иногда неисправленный астигматизм может вызывать частые головные боли или повышенную утомляемость глаз при зрительной нагрузке.

## Предупреждение ухудшения зрения

Если же говорить о том, как предупредить ухудшение зрения, то очень важна хорошая освещенность того места, где находится ребенок. Если он играет, смотрит книжки, рисует — обязательно должен быть достаточный свет! И еще непременно нужно соблюдать правильное расстояние между глазами и книгой или рисунком — 25–30 см.



Для сохранения зрения ребенка важно ограничить время пребывания перед экраном телевизора или компьютера. Дошкольникам можно смотреть телевизор не больше, чем полчаса в день и на расстоянии не менее 3 метров, при этом комнате обязательно должно быть слабое освещение — нельзя смотреть в полной темноте. Начиная со школьного возраста, можно смотреть и по часу, но лучше с перерывами. Если ребенку назначены очки, он должен не только читать и смотреть телевизор в очках, а все время носить их. Детям назначают очки только для постоянного ношения. Что же касается компьютеров, то до трех лет общение с ними надо исключить. С трех до семи лет можно проводить не более 20 минут перед дисплеем, и не чаще двух раз в неделю. После 7 лет — 1 час в день или два подхода по 40 минут. И при этом расстояние до экрана должно быть не меньше 60–70 см. Время от времени следует делать гимнастику для глаз — медленные движения глазами: влево-вправо, вверх-вниз, по диагонали и по кругу, выполнять по 2 минуты. Не экономьте при выборе монитора: выбирайте монитор с высокой частотой обновления, с большой разрешающей способностью и маленьким шагом расположения точек.



# Покупаем ребенку очки

Если врач настаивает на том, что ребенку необходимы очки, родителям следует выбрать наиболее подходящую пару.

Выбирайте подходящий материал. Линзы, сделанные из поликарбоната — прочного, легкого и небьющегося материала — являются лучшим выбором для ребенка. Однако поликарбонат легко царапается, поэтому следует выбирать очки со специальным покрытием, защищающим линзы от царапин.

Очки должны быть удобны. Дужки очков должны быть достаточно гибкими. Очки не должны тереть переносицу или сползать. Для ребенка от 1 до 4 лет следует выбирать очки не с дужками, а с завязками или лентой вокруг головы.

Если ребенок уже достаточно большой, позвольте ему самому выбрать оправу. Чем больше ребенку понравится дизайн очков, тем комфортней он будет чувствовать себя в них, и тем охотней их носить.



Для сохранения хорошего зрения необходимо регулярное посещение глазного врача, для ребенка, у которого возникли какие-либо проблемы с глазами, контрольное обследование у врача следует проводить не реже 1 раза в 6 месяцев. Надеемся, что выполнение этих мер предосторожности поможет избежать вашему ребенку проблем со зрением.