Babr24.com

Автор: Дина Выходцева © Номер один ЗДОРОВЬЕ, ИРКУТСК 3188 14.06.2011, 09:56 376

Как сберечь зрение детей?

Офтальмологи бьют тревогу: компьютеры, телевизоры, чрезмерные нагрузки в школе угрожают зрению современных ребятишек.

По данным Всемирной организации здравоохранения, каждые пять секунд в мире слепнет один взрослый человек, каждую минуту — ребенок. Цифры статистики неумолимы: число детей со слабым зрением неуклонно растет. Причин тому масса: плохая экология, отягощенная наследственность, неправильное питание, чрезмерные нагрузки в школах. Плюс мультяшная зависимость, сверхпопулярность компьютерных игрушек. В век информационных технологий сберечь стопроцентное зрение становится задачей трудновыполнимой. Какие меры профилактики стоит взять на заметку и как оградить глаза детей от непомерных нагрузок? За консультацией мы обратились к детскому врачу-офтальмологу Светлане Приданниковой.

К рождению ребенка нужно готовиться

— Да, к сожалению, тенденции неутешительны. Согласно статистике, в том числе и данным по Иркутской области, число детей с врожденными или приобретенными заболеваниями глаз растет, — комментирует Светлана Приданникова, врач-офтальмолог детской поликлиник № 6 города Иркутска. — Опираясь на собственную практику, отмечу, что такие тяжелые врожденные недуги, как, например, атрофия зрительных нервов, встречаются сейчас гораздо чаще, чем раньше.

Виной тому не только отягощенная наследственность или плохая экология, но и преждевременные роды, внутриутробные инфекции. Отсюда и первая рекомендация: о здоровье ребенка, в том числе и зрительном, стоит позаботиться заранее. Самая эффективная мера, снижающая риск вероятных патологий, — заблаговременная подготовка к рождению детей. — Девиз планирования прост: желая родить здорового ребенка, позаботьтесь перво-наперво о собственном здоровье, — подчеркивает врач-офтальмолог. — Если есть инфекции, заболевания, то лечить их нужно не во время беременности, а исключительно до нее. Если бы будущие мамы соблюдали это золотое правило, в мире было бы гораздо меньше ребятишек, рожденных с патологиями.

Близорукость — налог на знания

Если говорить о заболеваниях приобретенных, то здесь в печальных лидерах числится миопия, то есть близорукость. По-другому этот недуг именуют еще налогом на знания. Согласно статистике, каждый четвертый школьник в той или иной степени страдает миопией. В подтверждение тому, листая страницы, где приводятся показатели, Светлана Приданникова приводит следующие данные:

— Из общего числа ребятишек в возрасте от 3 до 6 лет миопия выявляется примерно у 6% малышей. В возрасте от 7 до 13 лет — 25%. Глядя на данные по старшеклассникам, и вовсе впору бить тревогу — в среднем каждый третий подросток 13—16 лет страдает близорукостью. Между тем близорукость — это серьезное и фактически неизлечимое заболевание, которое может привести к значительной потере зрения. И если диагноз «миопия» уже поставлен, то говорить о восстановлении стопроцентного зрения, увы, не приходится.

— Речь идет лишь о том, чтобы не допустить дальнейшего прогрессирования, то есть ухудшения. В случае с близорукостью, равно как и с прочими заболеваниями глаз, предупредить недуг гораздо легче, чем вылечить.

Как не проглядеть?

Зрение у детей снижается постепенно, и зачастую родители попросту не замечают этого. Отсюда правило номер один: не игнорируйте профилактические осмотры офтальмолога. Своевременно, как минимум раз в год, а еще лучше — два-три, приводите ребенка на прием к специалисту. Медики подчеркивают: диагностика миопии на ранних стадиях развития в силах снизить вероятные последствия сбоев в зрительной системе.

— Если ребенок щурится, глядя на удаленные предметы, если норовит поближе усесться к телевизору, если слишком низко склоняется над столом, когда читает или рисует, — это могут быть те самые первые звоночки, которые не стоит игнорировать, — отмечает врач-офтальмолог. — Зачастую, к сожалению, родители замечают неладное, когда патология уже вовсю прогрессирует. Тогда мамы и папы со стопроцентным зрением разводят руками: «Что делать? Неужели очки — это уже приговор?» Увы, но да. Проглядев ранние стадии заболевания, вернуть прежнюю остроту зрения фактически невозможно.

Книжки в транспорте не читать

Специалисты отмечают: самый простой и эффективный способ предупреждения близорукости — это соблюдение свода правил, по-другому — гигиены зрения.

— Следите за освещенностью в комнате, не разрешайте детям читать, играть, рисовать в полумраке. Если с охапкой игрушек усаживаете малыша в манеж или на пол, позаботьтесь о том, чтобы света там было достаточно, — советует Светлана Приданникова.

В числе прочих постулатов — запрет на чтение в транспорте и просмотр телевизора в позиции лежа (только сидя и под прямым углом зрения!). Оптимальное расстояние между глазами и тетрадью или книгой 30—35 сантиметров, экраном телевизора — минимум три метра.

— Очень важно, чтобы письменный стол соответствовал росту ребенка. Если сидя прямо и поставив локоть на стол, школяр кулачком будет упираться в подбородок — значит, все в порядке, — поясняет врач-офтальмолог. — Что касается освещения, то свет должен быть неярким и падать слева. В идеале стол лучше всего ставить поближе к окну, а за уроки садиться в дневное время суток.

Телевизор и компьютер — враги № 1

Сегодня трехлетние карапузы вовсю смотрят мультики, пятилетние мальчишки сражаются в стрелялки и бродилки, часами спасая мир от нашествий монстров, а среднестатистический школьник отправляет два десятка эсэмэсок в день. Столь плачевные реалии современности врачи-офтальмологи иначе как безобразием и не именуют. Общение с телевизором, компьютером и прочими достижениями информационных технологий требует четких ограничений и соблюдения элементарных правил безопасности.

— Мерцание экрана, частая смена красок негативно сказываются и на зрении, и на психике. Поэтому ситуация, когда в доме, где растет малыш, с утра до вечера работает телевизор, попросту недопустима, — предостерегает специалист. — В целом же, когда мы смотрим на экран телевизора, наша цилиарная мышца, которая отвечает за процесс фокусировки, то есть, условно говоря, за настройки резкости, напряжена и неподвижна. Как и любая мышца организма, она устает. Отсюда, собственно, все беды. Аналогичным образом действует на зрение и монитор компьютера. Именно поэтому чрезмерное увлечение играми и просмотром передач приводит к переутомлению, снижению зрения. В числе прочих побочных эффектов и так называемый синдром сухого глаза. Симптомы его крайне неприятны и знакомы многим, кто работает за компьютером днями напролет: тяжесть век, покраснение, жжение, ощущение песка в глазах.

— Лимит единовременного просмотра мультфильмов или телепрограмм для малышей от 4 до 7 лет составляет 15 минут, для ребят от 7 до 10 лет — 20—25 минут, а для тех, что постарше, — 40. Чаще двух раз в день сажать детей за экраны телевизоров не рекомендуется. Что касается компьютеров, то лично я, как врач, ставлю их под запрет. По крайней мере, в отношении детей дошкольного и младшего школьного возраста. На особом счету у офтальмологов и сотовые телефоны. Маленькие буквы и цифры на дисплее, миниатюрные кнопочки... Юные любители SMS-сообщений, «аськи» и игр на мобильном ежедневно подвергают зрение нагрузкам не в меньшей степени, чем почитатели мультсериалов.

Будьте осторожны: школа!

Не способствуют зрительному здоровью ребятишек и чрезмерные нагрузки в школах, образовательные программы, нацеленные на развитие детей ударными темпами. Сегодня уже никого не удивляет негласное, а главное, законодательно необоснованное требование учителей к будущим первоклашкам уметь читать и считать до двадцати.

— При всем уважении к школьному образованию не могу не отметить: в силу индивидуальных физиологических особенностей малышей далеко не всем дошколятам под силу овладеть навыками чтения, а тем более письма. Жаль, что порой педагоги забывают: развитие должно быть не ранним, а своевременным, с расчетом на возможности детского организма. Что касается школы, то уже в первом классе острота зрения

детей нередко снижается. В подтверждение тому опять же сухие цифры статистики. — Если на пороге школы близорукостью страдает примерно 6% ребятишек, то по окончании первого класса снижение зрения наблюдается примерно у 14% детей. В числе причин — спазм аккомодации, то есть зрительное переутомление, — констатирует Светлана Приданникова. — Детям сложно высидеть по 30—35 минут, держа спинку прямо. Ребятишки сутулятся, ложатся на парты — и все это, опять же, сказывается на зрении. Плюс ко всему благие намерения заботливых мам оградить ребенка от влияния улицы, обеспечить гармоничное и всестороннее развитие нередко влекут за собой отрицательные последствия. Родители забывают о том, что занятия, которые предполагают зрительную нагрузку, обязательно должны чередоваться с активными видами деятельности.

— Если сразу вслед за школой ребенок мчится на занятия по английскому языку, затем на рисование, а потом домой, чтобы приняться за уроки, то, конечно, это не дело. Детское зрение требует гораздо более щадящего режима. По-хорошему, через каждые 15—20 минут занятий ребятишки должны прерываться на разминки, физкультминутки.

Гуляйте, дышите и плавайте!

Зрение нужно не только беречь, но и подкармливать, напоминают специалисты. Подкармливать — в прямом смысле слова. — Полноценное питание — это залог здоровья, в том числе и зрительного, — напоминает врач-офтальмолог. — Особенно полезны для детских глаз продукты питания, обогащенные кальцием, витаминами А и В. Например, курага, шпинат, грецкие орехи и, конечно же, морковка.

В числе прочих «зрительных» продуктов питания специалисты выделяют хурму, помидоры, облепиху, чернику. Не стоит обходить вниманием и специальные детские витаминные комплексы для укрепления зрения. Единственное «но»: при выборе красочных упаковок руководствоваться лучше не впечатлениями от рекламы, а рекомендациями офтальмологов. В целях укрепления зрения и организма в целом настоятельно приветствуются и занятия спортом — теннисом, волейболом, футболом, а в особенности плаванием. В числе прочих мер профилактики — свежий воздух и прогулки не менее 2 часов в день и полноценный сон не менее 10 часов с расчетом на детей младшего школьного возраста.

Телевизор: меры безопасности

— Нельзя смотреть мультфильмы (равно как и читать книги), лежа на диване. Только сидя и строго напротив экрана! — Нельзя смотреть телевизор или работать на компьютере в полной темноте — из-за контрастности изображения и фона нагрузка на глаза значительно возрастает.

— Чем шире диагональ экрана, тем дальше от него нужно сидеть. Минимальное расстояние — три метра. Жидкокристаллический ли экран, плазменный ли, электронно-лучевой — по большому счету это не имеет значения.

Автор: Дина Выходцева © Номер один ЗДОРОВЬЕ, ИРКУТСК 3188 14.06.2011, 09:56 376
URL: https://babr24.com/?ADE=94166 Bytes: 10743 / 10671 Версия для печати

Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:
- *Телеграм*
- *Джем*
- *ВКонтакте*
- *Одноклассники*

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com

Автор текста: **Дина Выходцева**.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

Прислать свою новость

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

Подробнее о размещении

Отказ от ответственности

Правила перепечаток

Соглашение о франчайзинге

Что такое Бабр24

Вакансии

Статистика сайта

Архив

Календарь

Зеркала сайта