

Профилактика школьной близорукости.

Основным фактором школьной близорукости офтальмологи признают длительную зрительную нагрузку при работе на близких расстояниях.

С каждым годом возрастают нагрузки в школе. Любимыми развлечениями детей стали компьютеры, смартфоны и другие гаджеты, в результате глаза детей находятся в постоянном напряжении.

У человека, чтобы чётко различать предметы вблизи, задействуется так называемый фокусирующий механизм глаза. В него входит хрусталик, который с помощью внутриглазных мышц изгибается, изменяет форму и таким образом «наводит фокус» на близкие объекты. Благодаря механизму фокусировки мы видим хорошо и вблизи, и вдали. Когда мы смотрим вдаль, мышцы, удерживающие хрусталик, расслабляются, он принимает исходное положение. При длительной работе вблизи происходит перенапряжение фокусирующей системы глаза. Мышцы, удерживающие хрусталик, находятся в напряжении и не могут расслабиться. Это явление называется спазмом аккомодации.

Если не снять зрительное перенапряжение, глаз начинает подстраиваться к создавшейся ситуации, глазное яблоко удлиняется, что приводит к уже истинной, или анатомической, близорукости. Коварство этого процесса в том, что, однажды начавшись, он продолжается.

Школьная близорукость не возникает внезапно, она развивается от полугода до полутора лет, и у родителей есть время принять меры. Детская зрительная система гибкая, и если лечение начать вовремя, можно избежать развития близорукости или минимизировать её степень. Остановить прогрессирование близорукости в школьном возрасте — важнейшая задача, поскольку близорукость высоких степеней помимо снижения остроты зрения влечёт за собой и другие заболевания глаз.

Школьнику с близорукостью необходимо посещать врача 2 раза в год. В детском возрасте очень многие глазные заболевания лечатся при помощи щадящих методов. Однако усилий офтальмологов недостаточно. Родители должны понимать, что чрезмерное увлечение детей компьютером, чтение книг лежа, недостаточное освещение рабочего места, неправильная посадка детей при приготовлении домашних заданий — самые распространенные причины ухудшения зрения.

Родители с младшего школьного возраста должны прививать ребенку полезные привычки: учить ребенка чередовать зрительную нагрузку с физкультпаузами для глаз, ни в коем случае не разрешать детям читать лежа, в транспорте, во время ходьбы и ограничивать время проведенное детьми за компьютерами и другими гаджетами. Родителям нужно больше времени проводить с детьми на свежем воздухе, что, кстати, полезно и самим взрослым.

Врач-валеолог Вейтешонок Н.И.