Автор: Е.Короткевич, врач-валеолог отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ



В переводе с древнегреческого **миопия** означает щуриться. При рождении большинство детей имеют дальнозоркость (гиперметропию) – 91 %, около 4 % имеют к моменту рождения нормальную рефракцию и только 5 % детей рождаются с миопией. Но к моменту совершеннолетия почти каждый третий ребенок страдает близорукостью.

В развитии близорукости большое значение имеет окружающая среда, условия жизни и учебы. Одной из основных причин роста доли детей с миопией является информационный взрыв последних лет, когда львиную долю информации мы получаем из зрительных источников: телевидение, видео, книги, журналы. На лидирующие позиции в этом списке все более уверенно выходят компьютер и различные гаджеты. К сожалению, учащиеся обречены на ненормированные зрительные нагрузки, постоянный стресс от общения с преподавателями и сверстниками, как правило, в замкнутом пространстве, с минимальным пребыванием на свежем воздухе. Что вместе с неправильной посадкой за столом и длительным пользованием компьютером, мобильным телефоном приводит к появлению нарушений зрения.

Внимательные родители заметят начальные симптомы ухудшения зрения – снижение успеваемости, быстрая утомляемость, простые ошибки при письме, пропуск слов при чтении, ребенок начинает щуриться.

Особое значение приобретают меры профилактика по предупреждению близорукости у детей школьного возраста, а именно:

- правильная организация рабочего места, особенно освещения;
- чередование отдыха и нагрузки на глаза (организация занятий и отдыха в учебное и внеучебное время);
- здоровый и достаточный по времени сон;
- сбалансированное питание;
- достаточная физическая активность на свежем воздухе.

При организации рабочего места усилия должны быть направлены на снятие всех видов напряжения: мышечного, зрительного, нервного. Мышечное напряжение снимет правильная посадка за столом. Для этого необходимы стол и стул, соответствующие росту ребенка, спина сидящего должна прилегать к спинке стула, а локти лежать на столешнице. Для снижения зрительного утомления, нужно выдерживать расстояние между глазами и рабочей поверхностью (35 сантиметров). Основные требования к освещению — достаточность и равномерность. Настольную лампу на рабочем столе надо располагать слева (для правшей), лампочка обязательно должна быть прикрыта абажуром, чтобы прямые лучи света не попадали в глаза. Не рекомендуется смотреть на экран в темноте, лучше включить свет, который не создает бликов на экране.

Нельзя приступать к выполнению домашнего задания сразу по приходу из школы – это усугубляет наступившее на протяжении уроков понижение зрительных функций. Следует предоставить детям возможность 1-1,5 часа походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений, подойти к окну и посмотреть вдаль. Младший школьник должен находиться у монитора не более 20 минут в течение учебного дня, продолжительность просмотра телевизионных программ не более 30-40 минут в день. Рекомендации для учащихся старших классов – суммарно не более 60-70 минут работы за монитором в день (непрерывно 20-30 минут), просмотр телевизора 1,5-2 часа.

Большое значение для сохранения хорошего зрения имеет **правильное питание**, включающее достаточное количество витаминов. Особенно полезны для глаз витамины В2, А и Д. В рационе детей страдающих близорукостью должны быть морковь, красный сладкий перец, шпинат, черника, кукуруза, манго, персики, рыба, шиповник и цитрусовые. По рекомендации врача дополнительно можно применять комплексные поливитаминные препараты в сочетании с цинком и кальцием, пищевые биодобавки с черникой.

Для улучшения насыщения кислородом и кровоснабжения глаз полезны **прогулки и подвижные игры на свежем воздухе**
, занятия спортом, а также специальная гимнастика для глаз.

Многие родители считают, что ношение очков или контактных линз способствует усилению близорукости, что является главным заблуждением. Исследование в области офтальмологии и в Европе и в США показали, что неношение очков — самый худший вариант борьбы с близорукостью.

15 сентября с 09.00 до 12.00 часов по телефону 8(0232) 96-14-03 будет проводиться «прямая» телефонная линия с консультацией заведующего отделением медицинской реабилитации пациентов с офтальмологической патологией учреждения здравоохранения «Гомельская областная детская больница медицинской реабилитации» Кураченко Галиной Брониславовной.