Автор: Хаванова Н.Г., врач-валеолог отдела общественного здоровья

Примерно половина детей в возрасте 6-7 лет уже имеют проблемы со зрением. С первого класса, несмотря на большое сопротивление и нежелание, многие детки вынуждены носить очки. Почему у современных детей в раннем возрасте портится зрение?

Дети слишком рано знакомятся с компьютером, телевизором и сотовыми телефонами. Это главная причина проблем со зрением. Частые простуды и аллергические реакции способны нарушить обмен веществ и кровоснабжение глаз, от чего меняется структура склеры. При зрительной нагрузке она становится податливой и растягивается.

Зрение у детей полностью формируется только к семи-восьми годам. Офтальмологи считают, что школьнику можно смотреть телевизор только в выходные дни, поскольку в будни идет большая нагрузка на зрение в школе.

Хотите, чтобы ваш ребенок видел всю жизнь хорошо, соблюдайте шесть золотых правил профилактики.

??Не сажайте малыша перед телевизором раньше 3 лет, его глаза пока не готовы к такой нагрузке. Не учите его читать раньше 5 лет. Не позволяйте ребенку играть на компьютере раньше 8 лет.

??Почаще давайте глазам отдых. Если у ребенка хорошее зрение, он должен делать перерыв в занятиях через каждые 40 минут. Если у него уже есть слабая близорукость – через каждые 30 минут. Время отдыха – это когда ребенок бегает, прыгает, смотрит в окно, делает гимнастику для глаз.

??Ребенку надо как можно больше гулять, чтобы глаза имели возможность смотреть

вдаль.

??Закаляйте ребенка, чтобы он как можно меньше болел.

??Кормите полезными для глаз продуктами. Для глаз нужны витамины: А (печень, морковь), С (цитрусовые, черная смородина), D (рыбий жир), Е (орехи, семечки). Для профилактики ухудшения зрения полезно начинать утро со стакана морковного сока, в который добавлена ложка сливок или сметаны. Витамин А относится к жирорастворимым, поэтому сливки необходимы для того, чтобы он «попал по назначению» и полностью усвоился организмом. Давайте ребенку, склонному к близорукости, комплексы витаминов с минералами.

??Каждый ребенок, имеющий проблемы со зрением, часто отказывается носить очки. Это связано не только со страхом, вызванным насмешками одноклассников и обидными кличками, но и с тем, что очки мешают заниматься спортом, бегать и играть. Изменить ситуацию достаточно легко. Купите ребенку не самую дешевую оправу для очков, а ту, которая будет к лицу ребенку.

Сейчас часто можно увидеть и взрослых, и детей, читающих литературу или играющих в игрушки на мобильном на телефоне во время езды в общественном транспорте. Постарайтесь этого избегать и следите, чтобы ваш ребенок следовал вашему примеру. Меньшее, к чему это может привести - быстрое утомление глаз. При ежедневном систематическом чтении в транспорте возникают переутомление глаз и расстройство приспособительных механизмов, приводящие к развитию таких заболеваний как близорукость, зрительное утомление и другие.