## Пресс-релиз

## День здоровья школьников. Профилактика нарушения зрения

29.08.2019

Традиционно в начале каждого учебного года отмечается Единый день здоровья - день здоровья школьников. В первые годы учебы в школе меняются привычки, возрастает психоэмоциональная нагрузка и поэтому здоровье ребенка наиболее уязвимо. Этот период привыкания к школе называется адаптационным. От того как ваш ребенок его преодолеет, зависит здоровье в будущем. Один из серьезных недугов, который подстерегает ребенка в школе это близорукость.

К моменту совершеннолетия почти каждый третий ребенок страдает близорукостью. Так по данным Всемирной Организации Здравоохранения в дошкольном возрасте близорукость не превышает 2-3 %, в возрасте 11-13 лет близорукость наблюдается у 14 % детей, в 20 летнем возрасте в 25% случаев. Прогрессирующая близорукость возникает именно в детском возрасте. Особенно склонны к ее развитию недоношенные дети, в этой группе детей частота возникновения от 30% до 50%); дети с ослабленным здоровьем (частые ОРЗ, грипп, пневмонии); дети близоруких родителей, причем, если близорукость у обоих родителей, то ее вероятность у ребенка очень большая.

В развитии близорукости большое значение имеет окружающая среда, условия жизни, учебы и работы. Значительное время в современной жизни школьника занимает компьютер или планшет. Школьники обречены на ненормированные зрительные нагрузки, несоблюдение гигиены труда, в том числе неправильная посадка за столом и неумеренное пользование компьютером и постоянный стресс от общения с учителями, репетиторами, сверстниками, что приводит к гиподинамии.

Первым признаком близорукости является появление жалоб у детей на чувство давления в глазу, головные боли к концу дня, ухудшение зрения вдаль. Внимательные родители могут заметить, что их ребенок вечером потирает надбровную дугу или закрывает один глаз при чтении. Вначале снижение зрения может быть временным, обратимым. Главное вовремя этот момент выявить и не дать ему перерасти в близорукость. Вот почему так важно регулярно проверять зрение у детей. Прогрессирование близорукости (более 1 диоптрии в год) может привести к необратимым изменениям, как в центральных отделах сетчатки, так и на периферии глазного дна и является частой причиной инвалидности по зрению во всех группах населения).

Профилактика данного заболевания заключается в ряде основополагающих моментов.

Для ребенка с близорукостью большое значение имеет гигиена зрения. Большей частью это касается всех детей, даже при отсутствии какой-либо глазной патологии. Зрительные нагрузки ребенка должны быть дозированы. Чтение возможно только сидя за столом при хорошем освещении. Читать лежа и за едой не рекомендуется. Большое значение имеет продолжительность просмотра телевизионных программ. Детям младше двух лет вообще не рекомендуется смотреть телевизор. Это связано не только с нагрузками на глаза, но и с влиянием на центральную нервную систему, что может привести к возбуждению ребенка.

Однако мы не можем полностью исключить телевизор из жизни наших детей. Посоветовать можно следующее. Для детей до 7 лет общая продолжительность просмотра телевизионных программ не должна превышать 30-40 мин. в день. В более старшем возрасте, можно разрешать смотреть телевизор до 1,5 -3 часов в день. При этом непрерывная нагрузка должна быть не более 1,5 часов (один фильм). Тип телевизора (обычный, «плоский» экран, жидкокристаллическая панель, плазменный телевизор) практически не влияет на переносимость зрительных нагрузок. При просмотре телевизора основным вредным фактором является длительная зрительная нагрузка на конечном расстоянии. То же самое можно сказать и о работе за компьютером. Продолжительность работы за компьютером также не должна превышать 40 минут в день.

Для того чтобы избавиться от близорукости на ее ранних стадиях, необходимо сформировать ряд повседневных привычек. Не имеет значения, находится ребенок дома или в школе необходимо правильно оформить его рабочее место. Подобрать правильный режим освещения – зрительные нагрузки только при хорошем освещении, с использованием направленного света, чередовать зрительные напряжения с активным, подвижным отдыхом, выполнять гимнастику для глаз. При ослабленной аккомодации через 20-30 минут занятий рекомендуется проводить гимнастику для глаз. Укрепление функционального состояния организма физические занятия, закаливание, рациональное, обогащенное витаминами питание. Очень важным является обнаружение и коррекция нарушений осанки. В основном лечение детской близорукости консервативное, включающее в себя различные методы функционального воздействия. Это и занятия на определенных аппаратах, и различные методы физического лечения, и медикаментозные методы. Как правило, при лечении детской близорукости назначают очки. При миопии слабой и средней степени — только для дали, при миопии высокой степени — для постоянного ношения. Однако сами очки лечебными свойствами не обладают, а являются лишь средством коррекции в процессе лечения близорукости у детей.

К сожалению, избавиться от близорукости, до достижения 18 лет нельзя, но основные усилия должны быть направлены на коррекцию миопии (очки, контактные линзы) и на профилактику прогрессирования, которое включает различные методы:

— гимнастика для глаз;   
— назначение медикаментозных препаратов (состав препаратов для расширения зрачка: вещество, действующее на мышцы регулирующие ширину зрачка и консервант), уменьшение спазма аккомодации;   
— видео компьютерная коррекция зрения;   
— укрепление функционального состояния организма;   
— витаминотерапия.   
 Если вы хотите чтобы ваш ребенок быстрее адаптировался к школе, учился с радостью, необходимо постоянно следить за состоянием его здоровья, наладить правильный режим дня, обеспечить регулярное и полноценное питание. Самый простой совет родителям - не стремитесь нагрузить ребенка максимально, не покупайте дорогой компьютер или смартфон, обеспечьте ребенку больше времени для игр на свежем воздухе, занятий физкультурой, спортом, закаливанием, занятием физическим трудом.