

Что необходимо знать родителям, чтобы сохранить зрение своим детям

Близорукость – наиболее распространенное заболевание у детей школьного возраста. Именно в школьные годы глаза ребенка испытывают значительные перегрузки.

Основные причины возникновения близорукости:

- Длительное чтение
- Работа за компьютером
- Использование смартфонов и электронных книг
- Увеличение времени, проводимого перед телевизором
- Наследственные факторы

Какие признаки свидетельствуют о снижении зрения у ребенка?

- Щурится при взгляде вдаль
- Подходит ближе, чтобы что-либо рассмотреть, старается сесть ближе к телевизору
- Быстро устает при чтении
- Низко склоняется над книгой или тетрадью
- Жалуется, что нечетко видит предметы
- Периодически жалуется на головные боли (многие родители расценивают их, как возрастную перестройку организма)

Как предупредить близорукость у детей?

- Ограничьте время пребывания за компьютером
- Правильно организуйте рабочее место
- Научите ребенка выполнять гимнастику для глаз
- Обеспечьте полноценное питание

Как монитор ПК воздействует на орган зрения?

Изображение на экране монитора отличается от привычных глазу объектов на бумаге. Оно светится и состоит из маленьких точек – пикселей, которые постоянно мерцают. Даже если это мерцание визуально незаметно, глаза напрягаются гораздо сильнее, чем при взгляде в книгу или журнал. Цветное компьютерное изображение не соответствует естественным цветам. Кроме того, в результате пристального внимания и непрерывного наблюдения за

изображением на экране монитора, ребенок реже моргает, что приводит к уменьшению увлажнения, покраснению и сухости глаз.

Как правильно организовать рабочее место?

Рабочее место следует расположить так, чтобы яркие источники света не находились в поле зрения пользователя. Стул или кресло должны регулироваться по высоте, иметь поддержку для поясницы, подлокотники не должны мешать боковым движениям рук, но при этом служить опорой локтям и предплечьям.

Желательно применение компьютерных очков, имеющих специальные светофильтры, оптимизирующие спектральный состав видимого цвета.

Спорт как профилактика близорукости

Всем известно благотворное влияние спорта на здоровье и общее самочувствие. В значительной степени это правило относится к здоровью глаз.

Офтальмологи очень рекомендуют виды спорта, наиболее подходящие людям, страдающим с близорукостью или в качестве профилактики:

- Плавание
- Велосипед
- Бег
- Фитнес

Виды спорта, которые связаны с подъемом больших тяжестей, напротив, увеличивают риск развития и прогрессирования близорукости.

Виды спорта, связанные с постоянным сотрясением головы, например, единоборства, прыжки в воду и т.п., значительно повышают риск развития осложнений близорукости, таких как разрывы и отслойка сетчатки. Вот почему очень важно вовремя проходить регулярные профилактические осмотры при близорукости у врача, включающие осмотр сетчатки с широким зрачком.