



Массовое ухудшение зрения офтальмологи называют эпидемией миопии. Дети дошкольного возраста не справляются с высокой зрительной и эмоциональной нагрузкой от экранов телевизоров, компьютеров, мобильных устройств. Профилактика нужна для предупреждения близорукости и ее прогрессирования.

В.В. Скворцов,

д-р мед. наук, доцент кафедры пропедевтики внутренних болезней ГБОУ ВПО «Волгоградский государственный медицинский университет»,

А.В. Тумаренко,

канд. мед. наук, ассистент кафедры пропедевтики внутренних болезней ГБОУ ВПО «Волгоградский государственный медицинский университет»

Профилактика миопии у дошкольников

Миопия (близорукость) проявляется снижением остроты зрения вдаль, расплывчатостью и нечеткостью предметов, расположенных на расстоянии. Взрослые замечают, что ребенок щурится, чтобы улучшить зрение, но близкие предметы видит хорошо. Вторичные симптомы миопии: быстрая утомляемость глаз, частые головные боли при интенсивных зрительных нагрузках.

ФАКТЫ ●.....

Миопия – это дефект (аномалия рефракции) зрения, при котором изображение формируется не на сетчатке глаза, а перед ней. Главная причина – увеличение в длину глазного яблока, в результате которого сетчатка располагается за фокальной плоскостью. При рассматривании удаленных предметов на сетчатке возникает нечеткое, размытое изображение.

Профилактика миопии и ее прогрессирования начинается с выяснения наследственной предрасположенности ребенка и клинической рефракции. Все это определяют офтальмологи при осмотре детей в возрасте



до 1 года. От наследственности и рефракции зависит режим зрительной нагрузки и профилактики миопии.

Детям с врожденной или наследственной близорукостью нужно значительно ограничивать зрительную работу и одновременно увеличивать нагрузку на слуховой орган, проводить физические занятия на свежем воздухе либо в помещениях с естественной освещенностью.

Меры первичной профилактики близорукости: гигиена зрения, разумный режим дня, рациональная двигательная активность и правильное питание.

Гигиена зрения и режим дня

Уже в трехлетнем возрасте дети с увлечением смотрят мультфильмы по телевизору или на компьютере. Длительная напряженная работа аккомодационного аппарата при просмотре телевизора – непосильная нагрузка для детских глаз. Ограничивайте время, проведенное у экрана, одним часом в день с перерывом на 15 мин через полчаса просмотра.

Полюбившиеся детям электронные планшеты влияют на зрение гораздо сильнее, чем телевизор. Поэтому детям до 5 лет специалисты не рекомендуют играть с мобильными устройствами. В приложении приведена памятка для родителей о правилах работы с электронным планшетом.

ИНТЕРЕСНО

ВИДЫ БЛИЗОРУКОСТИ

По происхождению:

- **врожденная** – диагностируется уже у грудного ребенка в возрасте одного месяца. У недоношенных детей самый большой процент миопии – 30–50 случаев на 100 детей;
- **наследственная** – у 50% детей до 18 лет обнаруживается миопия, если их родители имели тот же диагноз;
- **приобретенная** – результат интенсивной нагрузки на глаза из-за чрезмерного увлечения компьютером, чтением за неправильно оборудованным рабочим местом.

По степени выраженности:

- **слабая** – до 3 диоптрий;
- **средняя** – 3–6 диоптрий;
- **сильная** – более 6 диоптрий.

По причине возникновения:

- **физиологическая** – появляется в период роста глаза;
- **патологическая** – собственно миопическая болезнь; отличается от физиологической миопии прогрессирующим течением;
- **лентикулярная** – связана с большой силой преломления хрусталика при его поражении вследствие сахарного диабета, врожденной катаракты или воздействия некоторых лекарственных средств.

По течению: стационарная и прогрессирующая.

С раннего возраста приучайте ребенка к правильной позе за столом во время чтения, лепки, рисования: игрушки, картинки, книги должны находиться не ближе 30 см от глаз. Позаботьтесь, чтобы стол и стул по высоте соответствовали росту ребенка, а рабочее место было правильно и полноценно освещено.

В подготовительной группе детского сада, когда ребенок начинает осваивать чтение и письмо, нагрузка на зрение возрастает. В период подготовки к школе важно не перегружать зрительные мышцы: продолжительность занятий должна составлять не более 30 мин с перерывами между ними по 15 мин.

Желательно чередовать периоды чтения и письма с активными играми, физическими упражнениями и прогулками. Для ребенка с проблемами со зрением очень важен полноценный сон.

На начальном этапе развития близорукости эффективны специальные упражнения (зрительная гимнастика) для укрепления наружных и внутренних мышц глаз.



Физическая активность

Повышенная зрительная нагрузка при малой физической активности – самый серьезный фактор, способствующий снижению остроты зрения.

Ребенок обязательно должен много двигаться, больше времени проводить на свежем воздухе. Физкультура не только укрепляет и активизирует все функции организма, но и положительно влияет на работоспособность глазных мышц и укрепление склеры глаза. Если сочетать зрительную гимнастику с систематическими занятиями циклическими физическими упражнениями (бег, плавание и т. д.), можно даже улучшить зрение у близоруких людей.



обратите
внимание

Детям с миопией рекомендованы: плавание, ходьба на лыжах, бег, гребля, фигурное катание, бадминтон, теннис, волейбол и футбол. Игры с мячом (в т. ч. настольный теннис) развивают внутриглазные мышцы, которые фокусируют зрение.

Противопоказаны: бокс, борьба, тяжелая атлетика, хоккей, прыжки с трамплина, прыжки в длину и высоту и другие виды спорта, связанные с большим физическим напряжением, резким перемещением и сотрясением тела.

При выборе спортивной секции для ребенка родителям необходимо проконсультироваться с офтальмологом.

Питание

В рацион ребенка с близорукостью должны входить продукты, богатые витаминами:

- А (печень, сливочное масло, сыр, яйца, овощи);
- С (цитрусовые, шиповник и др.);
- Е (растительное масло, молочные продукты, печень, яйца, овсянка, ржаной хлеб, орехи).

Для здоровья сетчатки глаза необходимы лютеин и зеаксантин (содержатся в зеленых листовых овощах, петрушке, укропе, кукурузе, фисташках). Можно дополнительно давать ребенку витаминно-минеральные комплексы.

Морская рыба богата жирными кислотами и полиненасыщенными жирами, необходимыми для здоровья глаз.

Полезны для зрения овощи и фрукты оранжевого цвета: морковь, персики, курага, облепиха, хурма, оранжевые помидоры, болгарский перец. Но каротин, содержащийся в оранжевых продуктах, не усваивается без жиров, поэтому к овощам добавляйте сметану или растительное масло.



Профилактика близорукости у ребенка при работе с электронным планшетом*

- 1 Выбирайте для ребенка планшет с экраном не менее 10 дюймов. Дошкольнику вредно напрягать зрение, вглядываясь в маленький экран мобильного телефона, смартфона и других подобных устройств.
- 2 Средняя продолжительность непрерывной игры на планшете для дошкольника 5–6 лет – не более 10 мин. Самостоятельно контролируйте это время либо установите таймер, предварительно договорившись с ребенком, что, как только он услышит сигнал, игра на планшете прекращается.
- 3 Играть с планшетом можно только за столом. Размеры стола и стула должны соответствовать росту ребенка. Научите ребенка правильно сидеть: не сутулиться, не класть ногу на ногу, не задираť голову. Не позволяйте смотреть мультфильмы лежа с планшетом в кровати или играть в игры, положив планшет на колени.
- 4 Экран планшета должен располагаться в 30–40 см от глаз ребенка. Лучше держать его под углом 10–20 градусов – так, чтобы взгляд на экран падал сверху вниз.
- 5 Следите, чтобы ребенок не играл с планшетом в темноте. Однако и прямые солнечные лучи не должны падать на экран планшета.
- 6 Проводите с ребенком 2–3-минутную зрительную гимнастику в игровой форме для профилактики близорукости и снятия зрительного напряжения.
- 7 Не разрешайте ребенку играть с планшетом в автомобиле во время движения.
- 8 Регулярно протирайте экран планшета.

* По материалам статьи М.И. Степановой «Безопасное использование электронного планшета на занятиях с дошкольниками» // Справочник руководителя дошкольного учреждения. 2015. № 8. С. 71.

Глоссарий

Аккомодация	способность глаза адаптироваться к различным расстояниям при рассматривании предметов
Клиническая рефракция	отношение главного фокуса сетчатки в покое аккомодации
Рефракция	преломляющая сила оптической системы глаза, выраженная в условных единицах – диоптриях. Бывает трех видов: эмметропия, близорукость, дальнозоркость
Эмметропическая рефракция, эмметропия	нормальная рефракция глаза, способность четко различать удаленные предметы