

Консультация для родителей "Как предупредить близорукость у детей"

Близорукость – это удлинение глазного яблока. Лучи света, отраженные от рассматриваемого предмета, собираются в одной точке перед сетчаткой. Это означает, что в глазу не формируется четкого изображения, и у далеко расположенного предмета нет четких краев.

Удлинение оптической оси глаза на 1 мм приводит к появлению близорукости силой в 3 диоптрии.

Основной причиной понижения зрения у детей является близорукость. Она появляется, помимо наследственных факторов, от усиленной зрительной работы на близком расстоянии в неблагоприятных условиях.

Исследования последних десятилетий показывают, что близорукость начинает развиваться у детей уже с 7 лет. В подростковые годы девочки страдают близорукостью чаще, чем мальчики. К тому времени, когда эти дети достигнут восемнадцатилетнего возраста, процент страдающих близорукостью среди юношей и девушек выравнивается и остается примерно одинаковым до конца жизни.

Появлению близорукости в основном способствует нарушение правил гигиены зрения: Недостаточное или неправильное освещение рабочего места, неправильная посадка детей за столом и за партой во время занятий, плохая организация труда и отдыха, недостаточное пребывание на свежем воздухе, нерегулярное или неполноценное питание. Если не соблюдать эти санитарно-гигиенические требования и не принимать мер лечения близорукости, то зрение может ухудшаться из года в год.

Для того чтобы приостановить рост близорукости, врач-окулист назначает детям тренировку глазной мышцы, подбирает для ношения соответствующие зрению очки и советует им строго и повседневно выполнять правила гигиены зрения. Однако этого, как показывает опыт, можно добиться только при наличии общих усилий медицинских работников, педагогов, родителей и самих детей, страдающих понижением зрения.

Для профилактики и лечения близорукости, рекомендуем родителям

1. Не допускать, чтобы дети читали и писали с наклоном головы ниже 30 – 35 см от книги или тетради.
2. Не разрешать детям читать лежа, во время еды, на ходу, в поездках на транспорте и тогда, когда солнечные лучи падают на книгу.
3. Регулировать чередование труда и отдыха: каждые 15 – 20 минут зрительной работы сочетать с 5-минутным отдыхом.
4. Достаточно освещать рабочее место настольной лампой (только не типа

«грибок») или торшером мощностью 60 ватт, светильники должны стоять слева, чтобы тень от руки не мешала работать.

5. Проводить с детьми занятия утренней гимнастики, включив в ее комплекс упражнения для шейных мышц, так как дети часто наклоняются низко из-за слабо развитых мышц шеи.

6. Укладывать спать детей не позднее 9 – 10 часов.

7. Не разрешать детям смотреть телевизор свыше 30 – 40 минут и на расстоянии ближе 2 – 3 метров от экрана. Не смотреть телепередачи в полной темноте.

8. Не разрешать детям играть или работать за компьютером не более 2 часов в сутки, по 30 минут с перерывами по 15 минут.

9. Готовить такую пищу детям, чтобы в ней, кроме достаточного количества белков, жиров, углеводов и минеральных веществ, были в обязательном порядке витамины А и В, которые содержатся в молоке, моркови, говяжьей печени, почках, рыбьем жире, зеленом луке, яйцах, дрожжах, сыре, томате, щавеле, шпинате, апельсинах, мандаринах и других продуктах.

При отсутствии в пище витаминов А и В появляется заболевание глаз - ксерофтальмия, которая вызывает светобоязнь, сухость глаз и может привести к слепоте.