



Профилактика заболеваний глаз у детей

Зрение играет большую роль в повседневной жизни человека, его способности полноценно трудиться и отдыхать. Поэтому профилактика заболеваний глаз является неотъемлемой частью здорового образа жизни.

Существует пять групп мероприятий профилактики заболеваний глаз у детей и подростков:

Ограничение чрезмерной зрительной нагрузки на внутриглазные мышцы. Детям до 3-4 лет нежелательно даже находиться в комнате с работающим телевизором или компьютером. Ребенок непроизвольно фиксирует яркие, быстроменяющиеся образы на экране. Когда аккомодация находится в постоянном перенапряжении, у детей и подростков это может привести к развитию близорукости. Также рекомендуется ограничивать время, проводимое ребенком перед телевизором или компьютером.

Таблица. Допустимое время, проводимое за компьютером для детей и подростков в течение одного дня (СанПиН 2.2.2.542 - 96)

Возраст	Непрерывно	Всего в день
Дошкольники 5 - 6 лет	не более 7 минут	не более 7 минут
Учащиеся I классов	не более 10 минут	не более 10 минут
Учащиеся II-V классов	15 минут (игры с навязанным ритмом - не более 10 минут)	не более 45 минут
Учащиеся VI-VII классов	20 минут (игры с навязанным ритмом - не более 15 минут)	не более 1,5 часов
Учащиеся VIII-IX классов	25 минут	не более 2,5 часов
Учащиеся X-XI классов	30 минут	не более 3-х часов

Обеспечение полноценного отдыха глазам. Этого можно достичь, только фиксируя взгляд на предметах, удаленных от глаза на 6 и более метров. Соответственно, прогулки на улице должны занимать у ребенка и подростка не менее одного часа ежедневно.

Избегание длительной вынужденной позы. Вынужденная поза при чтении или работе за компьютером ведет к ухудшению мозгового кровообращения и снижению кровоснабжения глаз. После любой «сидячей» работы нужен отдых не менее 20 минут. «Отдых» подразумевает не просмотр телевизора, а двигательную активность.

Главным условием для нормального формирования зрительных функций в детском и подростковом возрасте является максимально четкое зрение обоих глаз. Наиболее частая глазная патология, встречающаяся в детском и подростковом возрасте - это нарушения рефракции глаза: дальнозоркость (гиперметропия), близорукость (миопия), астигматизм.

Нарушения рефракции глаза приводят к снижению остроты зрения. Это является препятствием для формирования бинокулярного и стереозрения, достаточно часто приводит к развитию косоглазия и амблиопии (функциональной слепоты), а так же нарушает работу внутриглазных мышц.

Начиная с первого года жизни необходим ежегодный осмотр ребенка офтальмологом (при выявлении нарушений рефракции - 1 раз в 6 мес.). При выявлении нарушений рефракции глаза необходима коррекция зрения. При выявлении нарушений формирования зрительных функций - направление на аппаратное лечение в специализированный детский сад (детей до 6 лет) или в кабинет охраны зрения по месту жительства.

Как правило, средством первого выбора для коррекции зрения у детей являются очки. Если подросток в силу психологических причин отказывается носить очки - необходимо направить его в кабинет контактной коррекции зрения для подбора контактных линз. Современные силиконгидрогелевые («дышащие») мягкие контактные линзы ежедневной или частой плановой замены успешно носятся детьми, начиная с 5-6 лет.