

Причины нарушения зрения у детей.

Зрение человека – способность человека воспринимать информацию, поступающую извне.

В век развитой индустрии человек получает большое количество информации через органы зрения, и насколько человек будет воспринимать окружающий мир, зависит только от него самого.

Для зрения ключевую роль играет наследственный фактор. Чаще всего детям близорукость передается от родителей. Однако даже идеальная генетическая картина не гарантирует «соколиного» зрения на всю жизнь. Если ребенок часами просиживает перед монитором, телевизором или же планшетом, то, запускается процесс, который врачи-офтальмологи называют избыточным напряжением аккомодации или устойчивым мышечным спазмом.

И если не поменять свой образ жизни, то рано или поздно у ребенка не будет другого выхода, как надеть очки.

Существуют рекомендации по профилактике нарушений зрения, с помощью которых можно обезопасить себя:

1. Чтение. В положении сидя, а также держа книгу на достаточном расстоянии. Ребенок может использовать дополнительную подставку, обеспечивающую оптимальный наклон книги.

Читать лежа нельзя! В таком положении пережимаются сосуды шеи, которые поставляют кровь к мозгу. А если Вы лежите на боку, один край книги оказывается ближе другого, в связи с чем необходимая установка глаз на строку постоянно меняется.

Читать в транспорте также нежелательно. Ваши глаза из-за хаотичных движений автомобиля или автобуса вынуждены постоянно заново фокусироваться на буквах, что способствует увеличению нагрузки на органы зрения.

2. Рабочее место. Для предупреждения нарушения зрения во время работы убедитесь, что монитор компьютера установлен так, что экран не отсвечивает, а его верхний край находится немного ниже

уровня глаз. Также настройте яркость и контрастность так, чтобы изображения и знаки на экране были в десять раз ярче, чем фон. Регулярно протирайте монитор.

3. Режим труда и отдыха. Золотым правилом защиты от болезней глаз для детей и взрослых являются перерывы во время длительной работы за компьютером или любой другой продолжительной деятельности глаз. Такие паузы должны длиться от трех до пяти минут и повторяться каждые сорок минут.

4. Гимнастика для глаз. Специальные упражнения для зрения хорошо влияют на усиление кровоснабжения тканей глаза, повышают тонус, эластичность и силу глазных мышц, укрепляют мышцы век, снимают усталость.

5. Питание. Для сохранения зрения рекомендуется в рацион добавлять каротиноиды. Данные вещества способны накапливаться в сетчатке глаз, повышая ее защиту от вредных внешних воздействий. Кроме каротиноидов положительное влияние на зрение оказывают такие антиоксиданты, как бета каротин, витамин С, витамин Е, а также цинк и омега-3 жирные кислоты. Этими питательными веществами богаты апельсины, морковь, киви, зеленые листовые овощи (брюссельская капуста, шпинат), болгарский перец, а также орехи, бобовые, молочные продукты и яйца.

Берегите свое здоровье смолоду!

Врач-гигиенист

Елена Астапова