

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ГЛАЗА? ЧТОБЫ ХОРОШО ВИДЕТЬ!



Помните сказку «Красная шапочка»? А именно, эпизод, где девочка спрашивает: «Бабушка, бабушка, зачем тебе такие большие глаза?», а волк, изображавший бабушку, ей отвечает: «Чтобы хорошо тебя видеть!». И ведь действительно – лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать! Но, к сожалению, не все хорошо видят. Многие современные люди не помнят, когда они видели мир четким. По крайней мере, без очков или других средств коррекции, и дети не исключение.

В структуре заболеваемости детей Новосибирской области сохраняется высокий уровень болезней глаза и его придаточного аппарата. Среди этой группы заболеваний преобладают миопии (близорукость).

Немалая роль в развитии миопии принадлежит наследственной предрасположенности, свой вклад вносят и чрезмерные нагрузки на зрение (чтение, работа на компьютере, длительный просмотр телепередач и т.п.), особенно при недостаточном освещении. Близорукость может возникнуть и как осложнение после некоторых вирусных инфекций – таких, как краснуха.

Близорукость принято характеризовать по величине, для чего существует специальная единица – диоптрия. Чем больше величина (степень) миопии, тем хуже человек видит вдаль. Миопия до 3-х диоптрий считается слабой, 3–6 диоптрий – средней и свыше 6 диоптрий – высокой.

При миопии человек хорошо видит предметы, расположенные вблизи, и плохо – удаленные от него. Снижение остроты зрения начинается еще в раннем возрасте, а наиболее выражен этот процесс в период перехода детей из младшей школы в среднюю.

Близорукость приводит к ухудшению качества жизни школьников – из-за снижения остроты зрения ребенок чувствует себя некомфортно в процессе учебы и отдыха, при общении со сверстниками. Кроме того, у детей со слабым зрением ограничен выбор внешкольных занятий, спортивных увлечений, а в перспективе – значительно сужается круг доступных профессий.

Лечение близорукости представляет довольно сложную задачу, зачастую требующую хирургических методов, и не всегда имеет полный успех, поэтому особое значение приобретает ее профилактика.



ОДНИМ ИЗ ВАЖНЕЙШИХ МЕТОДОВ ПРОФИЛАКТИКИ БЛИЗОРУКОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ РЕБЕНКА.

Правильный режим дня – это такой распорядок жизни, который предохраняет от переутомления, обеспечивает хорошую работоспособность и настроение, укрепляет здоровье. Высокой работоспособности в любом виде деятельности можно достичь, чередуя дело и отдых, бодрствование и сон.

Выстраивать режим дня ребенка следует в соответствии с возрастными особенностями, акцентируя внимание на следующие обязательные элементы:

- режим питания (интервалы между приемами пищи и кратность питания);
- время пребывания на свежем воздухе в течение дня;
- продолжительность и кратность сна;
- продолжительность обязательных занятий, как в условиях общеобразовательных учреждений, так и дома;
- продолжительность составных элементов занятий (уроки в школе, занятия трудом, физической культурой), методика преподавания, плотность занятий;
- свободное время, возможность обеспечить двигательную активность ребенка по собственному выбору.

Что касается питания – важен не только режим питания, но и сбалансированность рациона. Ведь недаром фраза: «Мы есть то, что мы едим», – давно стала афоризмом. Есть и менее известное высказывание: «Если отец болезни неизвестен, то мать ее всегда питание» И в отношении проблемы плохого зрения правильное питание не менее актуально. Например, острота зрения напрямую зависит от количества витамина А, которое получает наш организм. Желательно употреблять облепиху, морковь, красный перец, петрушку, абрикосы, шпинат. Тонус глазных мышц уменьшается, если в рационе недостаточно витамина С. Источник этого витамина – не только цитрусовые, но и квашеная капуста, лук, яблоки, многие ягоды (особенно клюква, черника, черная смородина, крыжовник).



В век научно-технического прогресса представить нашу жизнь без телевизора и компьютера просто невозможно. Но проводить долгие часы у телевизора, компьютера, без конца слушать музыку, лежать с книжкой на диване в ущерб активному отдыху — это значит наносить вред своему здоровью.

Допустимая продолжительность просмотра телепередачи для детей дошкольного возраста не должна превышать 30 минут, младшего школьного возраста – 1 час, среднего – 1,5 часа; старшие школьники могут смотреть дольше – до 2 часов. Более продолжительный одномоментный просмотр у большинства школьников вызывает неблагоприятные изменения в состоянии организма, зрении. Чем младше школьник,

тем раньше наступают эти изменения. После 2–3- часового отдыха они проходят, но, если ребенок каждый вечер проводит у экрана телевизора, утомление накапливается и переходит уже в переутомление, на основе которого могут возникнуть болезненные нарушения. Рекомендуется смотреть телепередачи не более 2–3 раз в неделю.

Для предупреждения утомления и зрительного напряжения при просмотре телепередач очень важны три условия: расстояние от зрителя до телевизора, освещение в комнате, качество изображения на экране. Лучше всего расположиться удобно в кресле, на стуле (они не должны быть слишком мягкими) на расстоянии не ближе 3 метров от цветного телевизора. Сидеть дальше 5–5,5 м от телевизора не рекомендуется. Экран телевизора должен быть на уровне глаз сидящего человека или чуть ниже. Если ребенок носит очки, то во время просмотра телевизора их следует обязательно надеть.

Лучше всего, если комната освещена приборами освещения (верхним светом или настольной лампой, торшером и т. п.), не находящимися в поле зрения и не отражающимися на экране телевизора. Днем телевизор следует смотреть в незатемненной комнате и лишь в солнечные дни следует закрывать окна легкими шторами, так как яркий солнечный свет, попадая на экран, значительно уменьшает контрастность изображения, ухудшает видимость, что создает дополнительное зрительное напряжение.

К процессу чтения также надо подходить с умом. В ходе чтения ребенок должен различать большое число мелких деталей на близком расстоянии, это ведет к переутомлению глазных мышц. Поэтому читающему необходимо правильно располагать голову по отношению к тексту. Так, расстояние головы школьника 8–9 лет от текста, расположенного на подпире, в среднем должно составлять 24,2 см; в возрасте 11–12 лет – 29,1 см; лишь в более старшем возрасте расстояние от книги при чтении становится больше и достигает 30–35 см.



ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ ПРИ ЧТЕНИИ, ОЧЕНЬ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

1. Освещенность рабочего места должна быть хорошей;
2. Длительность непрерывной зрительной работы должна быть ограничена 45–60 минутами, после чего необходим перерыв для расслабления мышц глаза и общей физической активности;
3. Необходимо следить за правильной позой при чтении, исключающей значительное зрительное напряжение;
4. Школьники, имеющие близорукость, должны обязательно пользоваться очками и делать более частые перерывы, во время которых необходимо выполнять специальные упражнения для мышц глаза.



ВРЕДНО ЧИТАТЬ:

- при недостаточной освещенности или книгу с нечетким шрифтом, что заставляет чрезмерно приближать глаза к книге. Все это ведет к утомлению глаз (веки краснеют, в глазах появляется ощущение рези, «песка»), усталости мышц шеи и спины.

- лежа. Если вы читаете, лежа на боку, то один край книги к вам ближе другого и установка глаз на строку все время меняется. Если лежите на спине и держите книгу в руках, расстояние от глаз до книги все равно непостоянно и эта разница требует частой смены аккомодации, что чрезвычайно утомительно для глаз, приводит к быстрой утомляемости и головной боли. При чтении лежа трудно обеспечить правильное освещение книги, следовательно, работа глаз еще более затрудняется.
- в поездах, метро, автобусе также вредно, так, как в транспорте и освещение недостаточное, и вибрация постоянно меняет расстояние от глаз до книги, что вызывает излишнее напряжение и утомление зрения. Ни в коем случае нельзя читать во время ходьбы.

! ГЛАЗНЫЕ МЫШЦЫ НУЖДАЮТСЯ В ТРЕНИРОВКЕ. ЖЕЛАТЕЛЬНО РЕГУЛЯРНО ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ ДЛЯ ГЛАЗ:

- Закройте глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1–4, затем откройте глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрите вдаль на счет 1–6. Повторите 4–5 раз.
- Посмотрите на переносицу и задержите взор на счет 1–4 (до усталости глаза не доводить). Затем откройте глаза, посмотрите вдаль на счет 1–6. Повторите 4–5 раз.
- Не поворачивая головы, посмотрите направо и зафиксируйте взгляд на счет 1–4, затем посмотрите вдаль прямо на счет 1–6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторите 3–4 раза.
- Переведите взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1–6; затем налево вверх – направо вниз и посмотрите вдаль на счет 1–6. Повторите 4–5 раз.



Если все-таки глаза устали, возьмите два кусочка ткани или ватных диска. Один смочите в горячей воде, а другой в ледяной. На 2 минуты приложите к глазам горячий компресс, затем на 1 минуту – ледяной. Вытрите глаза. Такие примочки – отличная стимуляция для усталых глаз.

Врач-методист *Желябовская О.Н.*