



КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ РЕБЕНКУ

Проект «Молодые родители»



Государственное казенное учреждение здравоохранения
Новосибирской области «Региональный центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»

Актуальность проблемы нарушения зрения у детей.

- Жизнь человека - постоянное и активное взаимодействие с окружающей средой, которое невозможно без органов чувств, важнейшим из которых является зрение. Подсчитано, что 95% информации о внешнем мире мы получаем благодаря зрению.
- Наибольшее количество информации об окружающем мире к ребенку во время его развития поступает через орган зрения.
- Заболевания глаз у детей, сопровождающиеся выраженным падением зрения, иногда вплоть до полной слепоты, в значительной мере ограничивают возможности ребенка. Они отрицательно влияют на его общее развитие, отражаются на психоэмоциональном состоянии, особенно в тех случаях, когда потеря зрения возникла в очень раннем возрасте и имеет выраженный характер. Нарушение зрения мешает малышам познавать окружающий мир, ограничивает их ориентацию в пространстве, лишает их возможности заниматься любимыми видами деятельности.
- В России каждый четвертый человек имеет проблемы со зрением. Установлено, что более 50% современных школьников страдает нарушениями зрения

Основные виды нарушений зрения в детском возрасте.

- **Близорукость (миопия)** это дефект зрения, при котором человек плохо видит отдаленные предметы. Для близоруких детей характерно расплывчатое восприятие предметов в пространстве. Они быстро утомляются, читают, пишут, рассматривают предметы с низко наклоненной головой. Если ребенок слишком близко придвигается к телевизору или монитору, низко наклоняется над предметами или книгами, не может различить надписи на вывесках магазинов, возможно, у него развивается близорукость. Следует срочно показаться врачу.
- **Дальнозоркость** – при этом ребенок хуже видит предметы, расположенные ближе к нему. У новорожденных присутствует естественная дальнозоркость, которая вскоре проходит сама собой. Если этого не произошло или вы вдруг стали замечать, что ребенок старается отодвинуть от себя предметы, чтобы лучше их рассмотреть, то есть повод для беспокойства. У дальнозорких детей сужено поле обзора, поэтому им приходится рассматривать картинки и предметы особенно большого размера по частям, им нужно больше времени, чтобы сформировать целостный образ объекта.
- **Астигматизм** – это нарушение формы хрусталика, роговицы или глаза. Часто развивается в раннем возрасте. Проявляется в виде снижения остроты зрения. Это заболевание, при котором нет отчетливого изображения предмета, при этом нарушена: форма, величина, размеры. Без лечения может приводить к головным болям и резям в глазах.
- **Косоглазие** - это нарушение взаимного расположения глазных осей, при котором они не могут перекреститься на фиксируемом предмете. Врожденное косоглазие проявляется у грудных детей в возрасте до 6 месяцев, приобретенное – после 3 лет. Мнение о том, что косоглазие может пройти само собой ошибочно, оно требует обязательного лечения.
- **Амблиопия** («ленивый глаз») – это функциональное, обратимое понижение зрения, при котором один из двух глаз почти (или вообще) не участвует в зрительном процессе, что приводит к снижению остроты зрения. При амблиопии основные изменения происходят в головном мозге – в области зрительной коры.. Составляет треть всех глазных патологий у детей.

Этапы формирования зрительной системы у ребенка

- Зрительная система у человека формируется до 10 лет.
- В первые два года происходит анатомическое и функциональное формирование зрительных путей, зрительных центров коры головного мозга.
- В первые годы жизни формируются взаимосвязи зрительного анализатора с другими анализаторами.
- К моменту рождения у ребенка сформировано только черно-белое видение. По мере развития элементов сетчатки, ответственных за цветное зрение, дети начинают различать сначала желтый, потом зеленый и затем красный цвета. Полностью начинают различать цвета к концу 3-го года жизни.
- Нормальное зрение устанавливается у ребенка к 5-7 годам, а окончательное формирование глаза как органа зрения заканчивается только к 14-16 годам.
- Детские офтальмологи отмечают, что пик ухудшений зрения они наблюдают у детей 7-10 лет. Причина — в резко увеличившейся нагрузке на глаза, которая совпадает с началом учебы. Но малыш, особенно семилетний, далеко не всегда понимает, что с ним происходит и потому ничего не говорит родителям.



Факторы риска и причины нарушений зрения у детей

- Наследственные и врожденные заболевания - изменение размеров глазного яблока, катаракта, врожденные доброкачественные образования в головном мозге ребенка и многие другие. Если у обоих родителей хорошее зрение, шанс, что у ребёнка разовьётся близорукость, составляет 15-30 %. В семьях же, где у одного из родителей близорукость, этот риск увеличивается до 50%. Если у обоих родителей диагностирована близорукость, то в 85 % случаях у ребёнка будет склонность к этому заболеванию.
- Травмы.
- Аллергические заболевания.
- Разнообразные заболевания матери во время беременности (вирусные и инфекционные заболевания или нарушение обмена веществ, сильные психологические потрясения).
- Нарушение зрительного режима, раннее использование компьютеров и гаджетов, неконтрольный просмотр телевизора.
- Малоподвижный образ жизни.
- Социальные и бытовые условия (неправильное несбалансированное питание, бедное витаминами, неблагоприятные природные и климатические условия).

Как увлечение гаджетами влияет на зрительную систему ребенка?

- Давая ребенку в руки гаджеты по «100 раз в день», родители сами создают предпосылки для возникновения проблем со зрением.
- Зрительная система ребенка не приспособлена к долгой работе на близком расстоянии. Рождаются дети дальновзоркими, а чтобы рассмотреть какое-либо изображение вблизи, им необходимо серьезно напрягать механизм аккомодации, благодаря которому мы фокусируем взгляд на близких предметах.
- В результате длительного перенапряжения возникает переутомление - спазм аккомодации, который сейчас рассматривается как одна из главных причин развития детской близорукости.
- У большинства современных школьников, независимо от возраста, имеются нарушения аккомодации. В итоге происходит стойкое снижение остроты зрения. Если лечение не проводится, глаз начинает приспосабливаться к создавшейся ситуации: увеличивается длина глазного яблока и, как следствие, развивается близорукость.



Как увлечение гаджетами влияет на зрительную систему ребенка

- Долгая работа ребенка на близком расстоянии может стать причиной косоглазия.
- Синий свет от любого дисплея, интенсивно воздействуя на детский глаз, может вызвать повреждение сетчатки и дегенерацию желтого пятна, что является основной причиной развития катаракты.
- Длительное общение с любым гаджетом вызывает синдром сухости глаз. В процессе разглядывания экрана человек в 2 - 3 раза реже моргает, а значит, глаз не увлажняется, что приводит к развитию воспалений.
- Чем меньше экран и изображение на нем, тем сильнее напрягаются глаза. Мелкие и яркие быстро меняющиеся картинки нарушают процессы формирования зрительного аппарата ребенка. Поэтому телевизор все-таки лучше планшета.
- Удаленность экрана от глаз имеет огромное значение, поэтому смартфоны так опасны. Как правило, их дисплей находится перед самым носом ребенка, а не на безопасном для глаз расстоянии.



Как определить, что у ребенка не все в порядке со зрением?

Симптомы того, что ребенок, возможно, плохо видит:

- ребенок близко подходит к телевизору, возможно, он плохо видит происходящее на экране с дивана или кресла, находящегося на расстоянии;
- ребенок прищуривается при попытке рассмотреть что-то важное, рассматривает все предметы, стараясь максимально близко придвинуть их к лицу: книги, картинки, рисунки, гаджеты, конструкторы собирает, уткнувшись в них носом
- выбирает необычное вынужденное положение головы, когда рисует, читает текст, пишет (наклоняет голову на бок, вытягивает шею и т.п.);
- жалуется на головную боль, головокружение, особенно после зрительной нагрузки;
- раздражительность, излишняя возбудимость и неусидчивость, быстрая утомляемость могут быть связаны со зрением; усталость глаз часто распространяется и на всю нервную систему малыша, что может выражаться в плохом поведении;
- искаженные пропорции в рисунках ребенка старше 5 – 6 лет могут быть, например, при выраженном астигматизме, когда лучи от предмета, который рассматривает ребенок, преломляются неправильно, что приводит к искажению на сетчатке глаз;
- ребенок, беря из коробки карандаш, ошибается с его цветом - это может говорить о нарушении цветовосприятия, дальтонизме, который особенно вероятен у мальчиков;
- когда ребенок уже начинает осваивать навыки письма, обратите внимание, не вылезают ли все время буквы за строки и поля. Может, дело в том, что он еще только учится писать, а может, он просто не видит линии полей и строк.

СИМПТОМЫ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Признаки неблагополучия, которые могут быть вызваны глазными проблемами:

- Прищуривание при взгляде вдаль.
- Частое моргание.
- Рассматривание книг и других предметов на близком расстоянии.
- Головные боли после зрительных нагрузок, головокружение.
- Один глаз смотрит в другую сторону.
- Двоение в глазах.
- Ребенок часто прикрывает один глаз.

Не игнорируйте эти тревожные сигналы!



Как часто необходимо обследование у офтальмолога?

- Первые проверки глаз первые проверки глаз проводятся педиатром в родильном доме, если есть необходимость, он направляет к офтальмологу.
- Но даже если никаких проблем нет — второй визит к детскому главному врачу обязателен в 6 месяцев, а третий — в 1 год. Следующий приём у врача должен состояться в два и в три. После трёх лет к обследованию добавится определение остроты зрения с помощью таблиц.
- Затем к детскому офтальмологу необходимо приходить раз в год, если зрение не беспокоит, и сразу же после того, как родители обнаружили что-то тревожное.
- Если маме или папе кажется, что ребенок хуже видит — не откладывайте визит к специалисту. Чем раньше выявлена проблема, чем раньше начнется лечение, тем более эффективным, быстрым и простым оно будет.
- Когда подходит школьная пора, то визиты к офтальмологу стоит перенести на начало лета. Если есть проблема, врач успеет назначить и провести лечение. Ребенку так тоже удобнее — если ему выпишут, например, очки, то он привыкнет к их ношению до начала учебы.
- Ген близорукости, если он унаследован, может выявиться в любом возрасте, даже в 12-13 лет. Очень важно предупредить развитие болезни в самом начале.



Профилактика нарушений зрения у детей.

Для того, чтобы сохранить зрение ваших детей, необходимо:

- Регулярно и своевременно проходите осмотр у детского офтальмолога, минимум 2 раза в год.
- Уделите внимание рациональному питанию, чтобы детскому организму хватало витаминов, минералов и белков, в частности кальция. Особенно это важно в первые годы жизни, когда зрительная система формируется.
- Поддерживайте активный образ жизни. Ежедневные двухчасовые прогулки на свежем воздухе снижают риск развития заболевания на 36%.
- Подберите ребенку соответствующие игрушки и игры. Полезна любая игрушка, которая прыгает, вертится, катится и движется. Полезны любые игры с использованием мяча.
- Правильно организуйте занятия детей дома, требующие большой зрительной нагрузки (рисование, лепка, конструктор, мозаика, чтение и т.п.). Общая продолжительность занятий в течение дня не должна превышать 40 минут в возрасте от 3-х до 5-ти лет и 1-го часа в 6-7 лет. Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня. Между занятиями должно быть время для активных игр и пребывания на свежем воздухе. Однотипные занятия необходимо прерывать каждые 15 минут, чтобы ребенок походил, побегал, подошел к окну и посмотрел вдаль.



Профилактика нарушений зрения у детей

- Следите за адекватным расстоянием до рассматриваемого объекта. Если это телевизор с диагональю 1 метр, то смотреть его нужно на расстоянии 5 метров. От компьютерного монитора – 40 сантиметров. Длительность непрерывного просмотра для дошкольников не должна превышать 30 минут. Сидеть необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате при этом должно быть обычное естественное или искусственное освещение. Важно только, чтобы свет от других источников не попадал в глаза.
- Соблюдайте время зрительной нагрузки. Компьютер: в 5 лет по 5 минут, в 6 - 7 лет — по 10 минут, от 7 - 9 лет — по 15 минут. Телевизор для младших школьников по 30 - 40 минут, средних – от 60 до 90 минут.
- В детской комнате должно быть достаточное освещение: рассеянное потолочное и направленное нижнее (светильники и бра). Дети любят играть на полу, поэтому важно организовать правильное освещение этой игровой зоны, одного потолочного света недостаточно.



Профилактика нарушений зрения у детей

- При чтении сказки на ночь подавайте ребенку правильный пример — не читайте лежа при плохом освещении. Когда он подрастет, будет делать точно так же.
- Приучайте ребенка к тому, что нельзя писать и читать лежа, на боку, наклонив или запрокинув голову. Огромное значение для предотвращения развития глазной патологии имеет поза и осанка. Книги должны быть с крупным и четким шрифтом и крупными картинками.
- Правильно организуйте рабочее место. Стол и стул должны быть подобраны по росту, чтобы ребенок мог сидеть с прямой спиной, а расстояние от глаз до объекта было 30 - 35 см. Освещение должно быть достаточным, но не слишком интенсивным. Настольная лампа мощностью 60 Вт для правшей слева, для левшей — справа.
- Как рисовать, так и писать ребенок должен только за рабочим столом в правильной позе с ровной осанкой. Расстояние от глаз до листа должно быть не менее 35 см.
- Выполняйте вместе с детьми специальные упражнения для глаз.



Гигиена зрения

- **1. Телевизор.**

Для детей до 7 лет общая продолжительность просмотра телевизора не должна превышать 30-40 минут в день. В старшем возрасте – до 1,5 – 3 часов.

Расстояние до телевизора должно составлять 5 диагоналей экрана.

- **2. Компьютер.**

Рекомендуемое офтальмологами время за компьютером для детей 7-9 лет – **около 15 минут в день**. Для детей старше 10 лет это время доводят постепенно **до 1,5 часов** в день, с обязательными перерывами. В перерывах необходимо делать упражнения для глаз.

- **3. Чтение.**

При чтении расстояние от глаз до книги должно быть не менее 30-33 см. Страницы книги должны быть хорошо освещены сверху и слева.

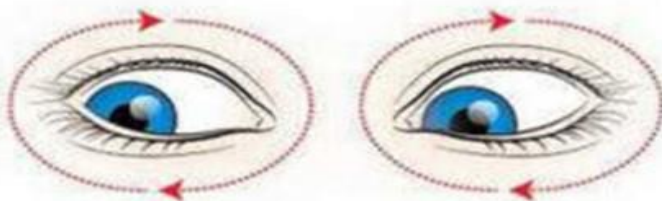
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



Горизонтальные движения глаз:
вправо-влево



Движение глазами вертикально:
вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой
стрелке и в обратном направлении



Интенсивное сжатие и раскрытие
глаз в быстром темпе



Заключение.

- Зрение является одним из основных показателей здоровья ребенка. Однако, дети редко могут самостоятельно понять, что с их зрением что-то не в порядке.
- Родителям следует быть внимательными и регулярно показывать ребенка детскому офтальмологу с первых месяцев жизни.
- Очень важно максимально расширять профилактические мероприятия с дошкольного возраста, когда ещё можно способствовать правильному возрастному развитию зрения.
- Чем раньше будут выявлены проблемы со зрением у ребенка, тем проще будет с ними справиться.
- Правильно диагностировать заболевание и назначить необходимую терапию может только опытный детский офтальмолог.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !



Государственное казенное учреждение здравоохранения
Новосибирской области «Региональный центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»