

Профилактика нарушения зрения у детей

90 % всей информации об окружающем мире человек получает в первые 5 лет жизни. Основной объем данных воспринимается глазами, остальные органы чувств выполняют тут вспомогательную роль. А поскольку именно в этот период происходит формирование системы зрения, есть высокая вероятность возникновения отклонений, нарушений в их развитии, и даже появления различных заболеваний.

По этой причине профилактика нарушения зрения у детей дошкольного возраста должна быть первоочередной задачей родителей, как составной частью заботы об их здоровье.

Визуальное восприятие окружающего мира у младенцев позволяет им развиваться — различать цвета и предметы, понимать значение различных символов, а в конечном итоге быстрее приспособляться к условиям окружающей действительности



Проблема состоит в том, что при обилии воспринимаемой информации глаза у дошкольников, несмотря на четкость восприятия цветов и контуров предметов, окончательно формируются только к 7-8 годам. Негативное воздействие внешних факторов может привести к нарушениям в их развитии и возникновению патологий, имеющих тенденцию к прогрессированию.

По данным медицинской статистики, ухудшение зрения провоцируют такие факторы:

Наследственность. Когда родители плохо видят, то есть риск, что эта проблема на генном уровне передается и их наследникам. А поскольку это автоматическое попадание в группу риска, то и профилактике нужно уделять особое внимание.

Повышенная нагрузка на глаза. Обычно начинается с началом обучения в школе, когда ребенку много часов приходится с близкого расстояния

смотреть на книгу, тетрадь и монитор. В результате ослабевает фокусировка на отдаленных предметах, что может стать и постоянным симптомом.

Увлечение электронными гаджетами. Если ребенок весь день играет в смартфоне, планшете или ноутбуке, то это вызывает перенапряжение органов зрения, усталость, необратимые изменения.

Заболевания воспалительные и инфекционные. Причин может быть много, в основном это следствие нарушения личной гигиены. Не редки случаи получения ожогов и повреждений механического характера, осложнения после тяжелых болезней и приема сильнодействующих препаратов.

Малоподвижный образ жизни. Приводит к ухудшению кровообращения и обмена веществ, а как следствие — деградация, замедление и нарушение развития органов зрения.

Неправильное питание. Отсутствие в рационе необходимых для формирования глазной системы витаминов, белков и углеводов.



Грамотно организованная и постоянная профилактика нарушений зрения у детей школьного возраста позволит с высокой долей вероятности свести к минимуму и даже полностью устранить подобные риски.

Диагностику следует проводить как можно раньше. Лучше всего это сделать при первом посещении детской поликлиники в возрасте 1-3 месяца, максимум полгода, после осмотра у педиатра. Офтальмолог на этом этапе уже может обнаружить врожденные пороки зрения, а также потенциальные

тенденции к его ухудшению. В некоторых случаях потребуется консультация невропатолога.

При отсутствии негативных прогнозов следующий визит специалисту рекомендуется нанести, когда ребенку исполнится 3 года. В этом возрасте уже будут отчетливо определяться устойчивые нарушения в формировании глаз. В зависимости от установленного диагноза родителям будут предложены различные варианты решения проблемы.

Следующее посещение офтальмолога должно быть по достижении детьми 5 лет, когда глазные яблоки увеличиваются до окончательного размера. Если обнаруживаются отклонения, назначаются долгосрочные меры лечения и профилактики. Рекомендации определяются конкретным диагнозом.

В дальнейшем контроль состояния органов зрения, при отсутствии жалоб, проводится в рамках плановых диспансеризаций, входящих в регламент системы здравоохранения учебных заведений.

Распространенные нарушения зрения у детей

В силу ряда причин объективного и субъективного характера у детей могут возникать и прогрессировать различные проблемы с органами зрения.

Наиболее часто в старшем дошкольном возрасте диагностируются такие заболевания: Дальнозоркость, близорукость, амблиопия, косоглазие, астигматизм

При выявлении любого осложнения со зрением, необходимо не медля обращаться к специалистам. Чем раньше это будет сделано, тем легче и быстрее можно справиться с проблемой.

Зачастую, бывает достаточно предупредительных мер, включающих в себя прием препаратов, лечебную физкультуру, специальную диету и упражнения для глаз.

Основной упор в проведении профилактических мероприятий делается на их проведение в домашних условиях, где нет отвлекающих факторов, но есть контроль со стороны взрослых, их внимание и авторитет.

Комбинированный подход включает в себя такие рекомендации:

Чередовать нагрузки на глаза с отдыхом, фокусировку взгляда с близкого на отдаленные предметы. Тут родителям нужно руководить процессом, каждые 20-30 минут меняя род деятельности ребенка.

Составить правильный рацион питания и неуклонно его придерживаться. Включить в меню свежие овощи и фрукты, ягоды, витамины А, В, С. Чаще готовить рыбу, лучше морскую. Если мясо, то отдать предпочтение птице.

Уделить внимание личной гигиене. Дома у ребенка должны быть отдельные полотенца. Воспитывать в нем стремление и привычку к чистоте — чаще мыть руки, не тереть ими глаза, не пользоваться чужими вещами.

Следить за тем, чтобы дети меньше времени проводили за монитором. Нужно заранее продумать несколько отвлекающих приемов, чтобы можно было занять ребенка другим делом.

Принять меры по защите глаз от поражающих факторов во время пребывания на улице. Избегать мест, где много пыли и дыма, при солнечной погоде использовать очки с УФ защитой.

Если уже возникли осложнения со зрением уговорить ребенка носить очки

Поскольку по мере взросления нагрузка на зрение только увеличивается, нужно постоянно тренировать и укреплять глазные мышцы.

