**Профилактика нарушения зрения**

|  |
| --- |
| Познание окружающего мира — важное для детей занятие. Однако порой познавательный процесс может быть омрачен возникшими проблемами со зрением. Как не допустить подобной ситуации? Расскажем! |

|  |  |
| --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ:**   * Какие бывают проблемы со зрением у детей? * Причины возникновения проблем со зрением * Профилактика нарушения качества зрения у детей * Видео. Профилактика нарушения зрения | Профилактика нарушения зрения. Полезные советы по профилактике нарушения зрения у детей |

К сожалению, сегодня очки чаще являются аксессуаром школьников, а порой и дошколят, нежели взрослых людей. Статистика гласит, что **проблемы со зрением наблюдаются у каждого 20-го ребенка дошкольного возраста**! Примечательно, что ежегодно число детей, страдающих от нарушения зрения, только растет!

Чтобы и Ваш малыш не вошел в число детишек, вынужденных постоянно наблюдаться у окулиста, **следует как можно раньше обратить внимание на состояние его глаз** и узнать, в чем заключается профилактика нарушения зрения в детском возрасте.

Первый визит маленького человечка в кабинет офтальмолога должен состояться в возрасте 3-х месяцев. Консультация новорожденных позволяет выявить врожденные проблемы со зрением. Кроме того, особо **опытные специалисты без проблем диагностируют вероятность развития у ребенка дальнозоркости или близорукости в дальнейшем**.

   
Фото: Диагностика близорукости

Следующий момент, когда стоит отвести ребенка к офтальмологу, наступает в возрасте 3-4 лет.

В это время еще не поздно начать лечение, если у малыша будет выявлено какое-либо заболевание глаз. К слову, такие вот визиты к специалисту — лучшая профилактика нарушения зрения!  
Если же и в трехлетнем возрасте специалист не выявит явных проблем, значит последующие визиты должны проходить согласно установленного медицинского графика — каждый год.

   
Фото: Посещение офтальмолога

Ни для кого не секрет, что благодаря глазам все мы воспринимаем окружающую среду, можем полноценно функционировать и открывать для себя новые горизонты. В отношении детей этот момент особенно важен. Только представьте, как важно для ребенка чтение, письмо, рисование. Даже просмотр любимых мультфильмов становится своеобразным ритуалом, помогающим познавать мир.

Если же профилактика нарушения зрения у малыша будет отвергнута родителями, вполне вероятно, что в скором времени ему придется отказаться от любимых занятий.

**Какие бывают проблемы со зрением у детей?**

Ниже приведены проблемы со зрением, которые могут наблюдать родители:

—[**косоглазие**](http://lechenierebenka.ru/lechenie-rebenka/lechenie-kosoglazija-u-detei.html) (глаза не фокусируются на предмете и постоянно "смотрят" в разные стороны);

   
Фото: Косоглазие

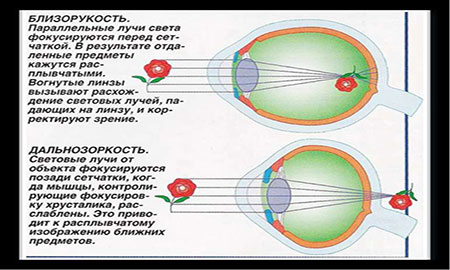
— **дальтонизм** (присутствуют сложности с определением некоторых цветов);

— **[амблиопия](http://lechenierebenka.ru/lechenie-rebenka/lechenie-ambliopii-u-detei.html)** (слишком ослабленное зрение);

   
Фото: Амблиопия

— **гиперметропия** (дальнозоркость, при которой "расплываются" предметы, находящиеся поблизости);

—[**миопия**](http://lechenierebenka.ru/lechenie-rebenka/lechenie-miopii-u-detei.html) (близорукость, при которой четкости лишены удаленные предметы);

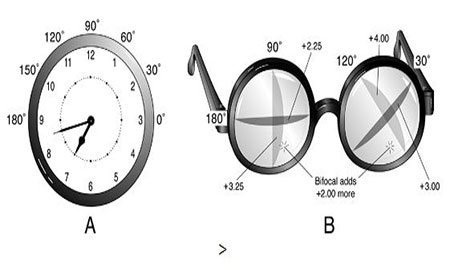
   
Фото: [Близорукость](http://lechenierebenka.ru/lechenie-rebenka/lechenie-blizorukosti-u-detei.html) и дальнозоркость

— [**астигматизм**](http://lechenierebenka.ru/lechenie-rebenka/astigmatizm-u-detei-i-ego-lechenie.html) (вертикальные линии в случае астигматизма видны лучше горизонтальных);

—[**конъюнктивит**](http://lechenierebenka.ru/lechenie-rebenka/lechenie-konyunktivita-u-detei.html) (воспаление глаз).

Профилактика нарушения остроты зрения у детей очень важна, ведь только так можно уберечь чадо от очков или контактных линз.

И все же, если по каким-либо причинам врач прописывает малышу очки, следует прислушаться к его рекомендациям. Использование очков во многих случаях позволяет восстановить зрение, иногда полностью. Однако стоит учесть, что на такое чудо способны лишь правильно подобранные очки.

   
Фото: Что написано в рецепте на очки

**Причины возникновения проблем со зрением**

Наверняка многим родителям интересна не только профилактика по предупреждению нарушения зрения у детей, а и причины, по которым эти нарушения могут возникнуть.

В первую очередь следует "винить" **наследственность**. В том случае, когда у кого-то из родителей, а тем более у обоих, наблюдаются проблемы со зрением, их малыш вполне может оказаться в группе риска. К слову, профилактика нарушения остроты зрения у детей в таком случае должна проходить как можно чаще, как и визиты к специалисту.

   
Фото: Диаграмма. Влияние наследственности

Еще одна причина нарушения зрения в детском возрасте — **повышенная нагрузка**. Случается, что ребенок никак не может привыкнуть к требованиям, которые ему предъявляются в дошкольном учреждении или в школе. Долгое сидение за компьютером в поисках реферата, постоянное чтение литературы, желание успеть как можно больше — все это определенно может дать свои плоды в виде глазных заболеваний.  
И еще одна довольно распространенная причина — **частые воспалительные или инфекционные заболевания глаз.**

   
Фото: Причины нарушения зрения

**Профилактика нарушения качества зрения у детей**

Даже в том случае, когда родители уверены в отсутствии у ребенка глазных недугов, они должны помнить — профилактика нарушения качества зрения превыше всего! Давайте рассмотрим несколько простых, но весьма эффективных рекомендаций по этому поводу:

1. **Рацион ребенка любого возраста должен включать как можно большее количество витамин**. Если нет желания покупать готовые витаминные комплексы в аптеке, можно кормить ребенка черникой или морковью.

   
Фото: Витамины для зрения

2. **Освещение**рабочего места ребенка должно быть качественным.

3. **Нагрузка на глаза должна быть дозированная**. Не стоит позволять малышу сидеть над книгой несколько часов подряд, как и выполнять все домашние задания за раз. Глаза должны отдыхать!

4. **Ограниченный просмотр** телевизора и развлечений за компьютером.

5. **Необходимо беречь детские глаза от прямых солнечных лучей**. Если ребенок не достиг того возраста, когда можно купить для него солнцезащитные очки, обязательно надевайте на его голову панамку с широкими краями.

   
Фото: Солнцезащитные очки для детей

6. Важно следить за **гигиеной глаз** ребенка.

7. Следует выучить вместе с малышом **специальную глазную гимнастику**— это и есть наиболее эффективная профилактика нарушения качества зрения в детском возрасте. Если же ребенок наотрез отказывается выполнять упражнения, предложите ему просто поводить глазками "вверх-вниз" на протяжении 1 минуты.

Вот и все. Наверняка каждый родитель согласиться, что следование вышеуказанным рекомендациям — дело простое. **Но главное, что лишь в случае постоянного наблюдения за ребенком и участия в его жизни родители смогут уберечь глазки своего чада!**