Детское зрение: защита и профилактика заболеваний глаз.

Глаза ребенка - это зеркальце не только его души, но и здоровья. У большинства людей различные нарушения зрения начинаются со школьной скамьи. В начальной школе примерно у 6-8 % детей наблюдается близорукость, к выпускному классу их число увеличивается до 30-50%. Сегодня проблема профилактики детских глазных заболеваний стоит как никогда остро.
Количество факторов, которые могут неблагоприятно повлиять на детское зрение, велико. В школьные годы орган зрения ребенка испытывает значительные перегрузки в условиях длительного чтения, работы за компьютером, просмотра телевизора. Не всегда соблюдаются санитарные нормы внешнего освещения, правильного питания и правильной посадки ребенка.
Одним из первых «друзей» ребенка становится компьютер, что ведет к зрительным нагрузкам при продолжительной работе за монитором. До 40% компьютерных пользователей испытывают явление зрительного утомления ежедневно, а у 92% пользователей зрительное утомление развивается время от времени. Быстрое утомление глаз вызывает мерцающий, бликовый характер дисплейного изображения. Не стоит забывать и о негативном влиянии на зрение мобильных телефонов. Существует опасность зрительного утомления при просмотре кинофильмов в формате 3Д.

Совет:
• контролируйте количество времени, которое ребенок проводит за монитором компьютера - непрерывная зрительная нагрузка не должна превышать 30 минут в день;
• расстояние от монитора компьютера до глаза должно быть не менее 70 сантиметров;
• монитор должен находиться чуть ниже уровня глаз;
• выбор монитора – чем больше количество пикселей и выше разрешение, тем комфортнее работать;
• при просмотре телевизора расстояние должно быть не менее одного метра
• смотреть телевизор лучше сидя, чем лежа;
• зависимым от телевизора рекомендованное время просмотра - до одного часа в день, при этом расстояние до экрана должно быть не менее 2,5 метров, комната в это время должна быть освещена;
• следует использовать мобильные телефоны по прямому назначению, а не для игр или длительной переписки с друзьями.

Необходимо следить за условиями, при которых ребенок читает, пишет или рисует. Источник освещения должен располагаться с левой стороны. Чтение лежа или за едой недопустимо.
Комплекс мероприятий для профилактики заболеваний глаз, помимо правильной организации рабочего времени и места, включает упражнения для глаз и правильное питание.

Упражнения для глаз
1.Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2.Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Повторить упражнение, но с фиксацией взгляда влево. Повторить 2 раза.
3.Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
4.Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6, затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.
5.Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 2-3 раза.
Упражнения проводить ежедневно по 2-3 раза, стоя или сидя.

Для поддержания здоровья глаз необходимо включить в свой рацион продукты, богатые витаминами А, С, В.
Витамин А (бета-каротин). Способствует улучшению кровоснабжения глаз, сохраняет глаза здоровыми, предотвращает развитие ночной слепоты.
Витамин А содержат многие продукты питания животного происхождения. Во всех оранжево-красных продуктах растительного происхождения находятся провитамины А. Приблизительно 80 их видов относятся к группе каротиноидов, превращающихся в витамин А. Витамин А является жирорастворимым веществом, хорошему его усвоению организмом способствует жир, источниками которого являются сливочное масло, сметана, растительное масло. Его много в продуктах животного происхождения: в свинине, говядине, курице, говяжьей печени, в молоке, сыре, твороге, в желтке куриного яйца, в рыбьем жире. Витамина А достаточно в продуктах растительного происхождения: моркови, тыкве, болгарском перце, капусте брокколи, шпинате, шиповнике, облепихе, черешне, мяте, овсе, петрушке, щавеле. Кулинарная обработка ведет к разрушению витамина А (на 40-80%), поэтому желательно употреблять эти продукты в сыром виде. В сутки человеку положено получить приблизительно 1,5-2 мг витамина А. Суточная потребность организма может быть удовлетворена употреблением 1 моркови, можно ежедневно принимать по 1 капсуле витамина А.
Действие витамина А усиливается под влиянием витамина Е. Эти два витамина дополняют друг друга, поэтому желательно употреблять их в комплексе. Способствует усвоению витамина А минеральный элемент цинк. Он содержится в красном мясе, мясе птицы, бобах, йогурте, молоке, зерновых и ореховых смесях.
Витамин С. Этот водорастворимый витамин важен для здоровья глаз. Являясь мощнейшим антиоксидантом, витамин С разрушает вредные свободные радикалы и защищает клетки, предотвращая огромное количество глазных заболеваний. В нашем организме он не вырабатывается, поэтому в пищу необходимо употреблять продукты, богатые витамином С. Особо хочется выделить ягоды и фрукты. Все фрукты и ягоды с приятной кислинкой имеют витамин С в большем или меньшем количестве. Природным источником витамина С является шиповник. В 100 гр. этой ягоды содержится до 1000 мг. витамина. На втором месте после шиповника стоит сладкий перец он содержит 250 мг. аскорбинки. «Бронзу» получают черная смородина и облепиха, которые содержат 200 мг. витамина. Рядом с этими ягодами можно поставить киви и яблоки. Большое количество аскорбиновой кислоты содержится в остром перце, черемше, брюссельской капусте, брокколи, цветной капусте, хрене, шпинате, чесноке. Содержание витамина С в лимоне – 40 мг, в апельсине – 60 мг аскорбиновой кислоты. Для того чтобы восполнить суточную дозу витамина достаточно съесть 150 гр. апельсина.
Помимо витаминов А и С, для глаз важны и витамины группы В, в которую входят водорастворимые витамины В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В3 (никотиновая кислота), В5 (пантотеновая кислота), В6 (пиридоксин), В12 (цианокобаламин). Для восполнения можно использовать витаминные комплексы, но лучший способ употреблять продукты, содержащие витамины группы В. Высокое содержание витаминов В можно найти в рыбе, мясе, рисе, яйцах, молоке, орехах, овощах с зеленым окрасом.
Витамин В1 (тиамин) участвует в обмене веществ, способствует восстановлению структур нервной системы. Содержится в хлебе, картофеле, красном мясе, яичном белке, орехах, зеленых овощах, бобовых (арахис), ягодах, коричневом рисе.
Витамин В2 (рибофлавин) активно участвует в обмене жиров и белков, стимулирует кислородный обмен. Высокое содержание витамина В2 отмечается в молоке, яйцах, сыре, горохе.
В3 (никотиновая кислота) необходим для развития центральной нервной системы (глазного аппарата). В больших количествах содержится в белковых продуктах: мясо, рыба, молоко, картофель, арахис.
B6 (пиридоксин) необходим для нормального обмена белков и жиров. Содержится в достаточном количестве в крупах, масле, печени, мясе, рыбе, бобовых, коричневом рисе.
В12 (цианокобаламин) необходим для обеспечения работы нервной системы, обмена углеводов и жиров в организме. Содержится исключительно в продуктах животного происхождения: в мясе, печени, яичном желтке, молоке.

Старайтесь хотя бы раз в году провести усиленный витаминный курс лечения.
Совсем не нужно ждать, когда ребенок сам пожалуется на ухудшение зрения, потому что зачастую дети просто не замечают этого или не считают важным сказать об этом родителям. Даже при отсутствии жалоб необходимо проходить обследование у детского офтальмолога минимум раз в год.

Врач- офтальмолог Короткова Т.Н.