 Профилактика близорукости у детей и подростков

Плохое зрение - чаще всего зависит от ослабления мышцы, регулирующей кривизну хрусталика для постоянной ”наводки на резкость” нашего глаза.

Как можно помочь сохранить зрение детям и подросткам?

Любите много читать - знайте:

Нельзя держать книгу на груди или коленях; в этом положении ухудшается кровообращение и за счет сжатия гортани ухудшается дыхание.
Нельзя перед сном читать, лежа в постели, т.к. можно заснуть с книгой не сняв напряжения с них.
Пальминг.

Наши ладони - превосходный инструмент для защиты глаз. Если соединить пальцы рук в центре лба, то ладони плотно закроют глаза, что позволит глазам быстрее отдохнуть и восстановить кровообращение. Двухминутный пальминг настолько улучшает зрение, что, кажется. что появился новый источник света.
При правильном пальминге края ладоней должны лишь слегка касаться носа, а большие пальцы должны лежать на височной области.
Чтение.

Во время чтения глаза выполняют огромную работу. Вредно читать недостаточно освещенный или нечеткий текст.
Навык низко склоненной головы чаще отмечается у детей с недостаточной двигательной и пространственно-зрительной активностью. Рекомендовано при чтении каждые 45 минут для детей 12-14 лет и каждый час для 15-17 - летних делать перерыв на 10-15 минут. При этом следует сменить позу, проделать 4-5 простых упражнений, вовлекающих в работу большие группы мышц. Для тренировки аккомодации следует переводить взгляд от книги на отдаленные предметы. Весь этот комплекс способствует снятию умственной и зрительной усталости.
При чтении лежа трудно обеспечить правильное освещение и работа глаза затрудняется. Чтение в метро, автобусе также вредно, т.к. и освещение там недостаточное, и вибрация постоянно меняет расстояние от глаз до книги, что вызывает излишнее утомление. Ни в коем случае нельзя читать вовремя ходьбы.
Зрительный комфорт.
Невозможно представить жизнь современного человека без искусственного освещения, которое фактически удлиняет период сознательного существования людей. Однако источники света должны давать освещение, близкое к солнечному излучению. Рекомендуется простой способ регулирования спектра ламп - использование окрашенных отражателей (аналогичный способ используют животные с люминесцентными органами, которые находятся на соответствующих цветовых подложках). Хотя это несколько уменьшает яркость, зато приближает спектр к физиологически эффективному”.
Телевизоры и мониторы.
Длительная работа перед экраном вызывает ряд негативных реакций: резь в глазах, быструю утомляемость, усиленная слезоточивость, снижение резкости зрения, а так же головные боли и другие симптомы перенапряжения. Для уменьшения утомления можно использовать простое устройство - окантовывающая матовая цветосветовая рамка. Плюс окраска стен: Стену, к которой обращен экран, желательно окрасить в сине-голубой цвет, а остальные стены в более светлый цвет.
Размещайте монитор чуть выше уровня глаз, что снизит нагрузку на мышцы, окружающие глаз, т.к. в таком положении они наименее напряжены.
Вечернее освещение кабинета - голубых оттенков; по яркости примерно как у дисплея.
Через каждые 30-45 минут проводить зарядку для глаз.
Зрение и спорт
Близоруким детям необходимо учитывать показания и противопоказания при занятиях спортом, т.к. спорт может им сильно навредить, особенно при огромных нагрузках. В тоже время – умеренные физические нагрузки и упражнения способствуют развитию у детей и подростков правильной осанки и служат отличной профилактикой близорукости.

Врач офтальмолог ГУЗ «Липецкая РБ» М.Ю.Жданова.