

Детский офтальмолог: "Для сохранения здоровья глаз проходите профилактические осмотры регулярно"



С 1 по 7 июня в России проводится Неделя сохранения здоровья детей.

Считается, что у детей резко ухудшается зрения, как только они начинают учиться в школе.

Действительно ли это так и когда пора вести ребенка к офтальмологу, рассказывает врач-офтальмолог городской детской поликлиники №2 Ирина ТВОРОГОВА

- как правило, ребенка приводят к врачу проверять зрение, оформляя документы в садик и в школу, или если родители замечают, что ребенок стал щуриться, или ближе садиться к телевизору.

На самом деле, существуют возрастные периоды, когда стоит посещать врача и без наличия видимых проблем со зрением – это 6 месяцев, год, 1,5 годика, 3 года и 7 лет. Бывают случаи, что мы обнаруживаем у детей уже довольно серьезные проблемы, которые можно было бы предотвратить, если бы к нам обратились за помощью раньше.

Однако, многие нарушения незаметны, поэтому стоит внимательнее наблюдать за своим ребенком, чтобы не пропустить первые звоночки.

Что же должно насторожить родителей?

- если ребенок стал часто жаловаться на головные боли и жжение в глазах, на то, что перед глазами как, будто туман или изображение двоится, если у него появляются ячмени и часто наблюдается сильное покраснение глаз. Ну и конечно, если ребенок держит книжку прямо перед глазами или рисует буквально носом по бумаге.

Мы настоятельно рекомендуем не игнорировать осмотр офтальмолога и обязательно принимать профилактические меры.

А перед 1 сентября прийти на приём заранее – месяца за 3, чтобы если есть проблемы, мы успели их устранить.

Так это миф или нет, что зрение ухудшается с началом учебы?

- хорошее зрение тоже передается по наследству, как и хронические заболевания, но если за собой не следить, то можно испортить и здоровые глаза. Что касается школы, то именно резкий рост нагрузки на зрительную систему, которая как раз находится на пике стадии формирования, приходится именно на первые школьные годы и если до этого были незначительные проблемы, то в это время они и обостряются.

Поэтому, необходимо давать глазам отдых. Это не значит, что после выполнения домашних уроков, ребенок играет в компьютер, это про то, что он идет гулять, спит или играет в игрушки. Что касается чтения, но здесь нужно соблюдать ряд правил. Нельзя читать в движущемся транспорте, потому как не получается соблюдать фиксированное расстояние от глаз до книги или гаджета. В результате из-за постоянной перефокусировки глаз с одного расстояния на другое, перенапрягается цилиарная мышца, что приводит к сильной усталости глаз и развитию различных глазных нарушений. То же самое касается и чтения лёжа.

Правильное положение за чтением – сидя, на расстоянии 30-40 см и с перерывами через каждые 20-25 минут.