

Тула. - 2014. - № 39. - 9 октября. - С. 7.



*Примерно половина российских граждан не могут похвастать отличным зрением. Большинство жителей плохо видят в результате воспалительных заболеваний, меньшинство - из-за глаукомы. Промежуточное положение занимают близорукость, катаракта или различного рода травмы. Количество людей, имеющих серьезные проблемы со здоровьем.*

Всемирный день зрения вряд ли можно назвать праздником - скорее это масштабная акция, преследующая цель помочь лицам с ослабленной и атрофированной зрительной функцией вести более или менее полноценную жизнь. Ну и, конечно, научить людей беречь свое зрение. Профилактика глазных болезней очень важна, начинать заботиться о зрении нужно буквально с первых дней жизни ребенка, чтобы до старости человек мог видеть мир во всей его красоте.

Согласно выводам ученых люди посредством зрения получают 90% сведений об окружающем мире. Глаз — важнейший орган чувств и познания мира, он устроен очень сложно и — не стоит про это забывать — очень хрупок. Многочисленные факторы угрожают нашему зрению, и количество их растет с каждым годом.

Когда-то мы в этом винили книги, затем главным врагом стали считать телевизор, сегодня - компьютеры, планшеты, сотовые телефоны. И то, что дети начинают пользоваться ими очень рано, не может не волновать родителей.

- Конечно, не книги и не компьютеры портят зрение детей, - считает заведующая областным центром охраны зрения детей, врач первой квалификационной категории Наталья Хромушкина, - а их неправильное использование. Нельзя читать книги, учебники при плохом освещении, недопустимо многочасовое сидение перед телевизором или компьютером, постоянные игры и выходы в Интернет на мобильном телефоне. Все это, безусловно, приводит к ухудшению зрения. И родители должны четко понимать: до трех лет ребенок не должен в принципе подходить к компьютеру. Полноценно зрение формируется у детей только к 6-7 годам, как раз к поступлению в школу, и нагрузки в столь малом возрасте могут негативно сказаться на зрении, вызвать близорукость. Самое лучшее в это время — игры с разноцветными кубиками и пирамидками, которые помогут формировать у ребенка цветоощущение.

С трех до пяти лет дети могут смотреть телевизор не более 20-25 минут, младшие школьники 1 час - 1 час 20 минут. Необходимо строго контролировать время, проведенное детьми за компьютером, оно не должно превышать (в школьном возрасте) 1,5 часа в день. Чтение с подсвеченных мониторов, планшетов, экранов сотовых телефонов очень утомляет глаза. Статистика гласит: в конце каждого учебного года ряды близоруких учащихся значительно пополняются и к окончанию школы они составляют уже 50-60 процентов от общего числа. Помимо этого много и других опасностей подстерегает наши глаза: переутомление, несбалансированное питание, плохая экология. Все это ведет к ухудшению зрения.

Особая проблема — врожденная патология органов зрения. По словам Натальи Хромушкиной, с годами количество детей с врожденными заболеваниями глаз в сторону повышения меняется незначительно, и то, скорее всего, за счет лучшей выявляемости патологий благодаря диспансеризации и возможностям современной диагностической аппаратуры.

Первый раз зрение у ребенка проверяют уже в месяц, следующий осмотр, если не было обнаружено никаких патологий, проводится в 1 год. Детям с заболеваниями органов зрения, конечно, особое внимание и постоянный контроль.

В целях совершенствования лечебно-профилактической помощи детям с офтальмопатологией в 2002 году на базе детской областной больницы был создан центр охраны зрения детей.

Здесь консультируют детей с косоглазием, амблиопией, катарактой, глаукомой, ретинопатией недоношенных. Центр оснащен современным отечественным и импортным лечебно-диагностическим оборудованием. Здесь принимают детей из всех районов области, если есть необходимость — и из города Тулы. В детской областной больнице располагается офтальмологическое отделение на 30 коек.

Лечение маленьких пациентов — комплексное: лекарственные препараты, витамины, физиопроцедуры, очковая и аппаратная терапия.

Больные дети окружены заботой и вниманием, к их услугам — все новейшие достижения медицины в сфере офтальмологии, новейшие технологии, И все же, все же... Если это не врожденная патология и ребенку дано хорошее зрение, можно и нужно его сохранить на долгие-долгие годы, вплоть до старости. Это обязанность родителей - контролируя поведение ребенка, приучать его заботиться о своем здоровье.

- Нужно следить за осанкой детей - советует Наталья Хромушкина, - сидеть за столом надо прямо, расстояние до учебника — около 40 сантиметров, книги надо располагать на специальной подставке. Рабочий стол должен быть освещен полностью, и желательно мягким светом. Но лучше всего уроки делать в дневное время, при естественном освещении. После выполнения домашнего задания очень хорошо прогуляться — вместо сидения перед телевизором или за компьютером.

Мамы должны знать, что для хорошего зрения очень полезны молочные продукты, в них есть кальций, который укрепляет не только кости, но и склеру глаза. Незаменимый продукт — оранжевые овощи, в которых содержатся бета-каротин и лютеин, полезные для сетчатки и хрусталика, а также черника, смородина, все темные ягоды — они укрепляют сосудистую сеть сетчатки.

Все это в комплексе должно обязательно помочь сохранить зрение детям.

*Последние данные «зрительной «статистики просто шокируют. Так, например, известно, что из 7 млрд. людей почти 300 млн. являются слепыми. Причем лишь в 20% случаев утраты зрительной функции нельзя избежать даже в условиях целенаправленной терапии.*

Ольга ПЕСНЯ

*{comments on}*