**Как уберечь глаза ребенка?**

**Проблема нарушения зрения у детей с каждым годом становится все более актуальной. Это связано с изменением образа жизни - повышением зрительных нагрузок, компьютеризацией, гиподинамией, ухудшением экологии, а также патологиями беременности и травматизацией в родах.   
  
Чтобы вовремя выявить, начать лечить, а иногда и предотвратить заболевание, очень важно своевременно обратиться к врачу. Например, развитию истинной близорукости достаточно часто предшествует ложная близорукость, при которой острота зрения уже снижена, но ситуация еще обратима при правильно назначенном лечении. К сожалению, этот момент часто пропускается и приходится диагностировать уже осевую близорукость, требующую очковой коррекции и чреватую дальнейшим прогрессированием.   
  
- В последнее время значительно участились случаи косоглазия. Но все поправимо, если не пропустить самое начало болезни и поставить верный диагноз.**

**Советы родителям.   
  
- Приучите ребенка правильно сидеть: за рабочим столом на расстоянии 30 - 35 сантиметров от книги, тетради, за компьютером - в 40 - 45 сантиметрах от монитора, у телевизора - не ближе 4-5 метров от экрана. И, конечно, нужно помнить, что непрерывная зрительная нагрузка на близком расстоянии не должна превышать 45-60 минут. За ней должен следовать 10-15-минутный зрительный отдых. И помните, что для поддержания здорового зрения ребенку достаточно одного профилактического визита к детскому офтальмологу в год. Исследование на высокоточном оборудовании и консультация опытных врачей дадут полную картину состояния глаз малыша, будущее которого вам не безразлично!**