***Нарушение зрения у детей, их профилактика***.

Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен помнить, как важно оберегать и сохранить зрение. Потеря зрения особенно в детском возрасте – это трагедия. Поскольку организм ребенка очень восприимчив к различным видам воздействия, именно в детском возрасте зрению должны уделять особое внимание.

Важнейшим показателем качества зрения является острота зрения (способность глаза воспринимать предметы окружающего мира, их размеры, форму, положение в пространстве)

Первое углубленное исследование зрения врач проводит в возрасте6 мес., второе — в 3 года, третье-перед поступлением в школу…

Нормальная острота зрения (равна 1,0). Исследование остроты зрения – обязательная и важная задача в оценке общего состояния здоровья детей и проводится при углублённом осмотре ребёнка.

Первые месяцы и годы жизни–острота зрения у детей низкая, поэтому они видят всё расплывчато. С возрастом острота зрения повышается и достигает единицы в 5–7 лет.

 Основными причинами понижения зрения у детей являются близорукость, дальнозоркость, астигматизм, косоглазие и травмы. Дети с указанными заболеваниями и аномалиями рефракции подлежат диспансерному наблюдению.

1. ***Дальнозоркость (гиперметропия***) - с ней рождаются 90 – 95 % детей.

У детей глазное яблоко сплющено в переднем заднем направлении и лучи собираются за сетчаткой. По мере роста и развития форма глазного яблока меняется и дальнозоркая рефракция уменьшается, а к 5 – 7 годам исчезает.

2. ***Близорукость (миопия)-*** во многом является следствием недостаточного, внимания к санитарно-гигиеническим требованиям (освещенность, правильная посадка за партой, чередование зрительной работы с отдыхом) в школах и дома.

***Причины миопии:***

-раннее обучение детей чтению, большая зрительная нагрузка, которая не соответствует глазу ребёнка (телевизор, компьютер),

-наследственность – передаются особенности строения склеры (может быстрее портиться зрение). Способствует развитию близорукости

- малоподвижность (ресничная мышца плохо развивается)

- часто болеющие и с хроническими заболеваниями дети.

При близорукости глазное яблоко растягивается в переднем заднем направлении и лучи не доходят до сетчатки.

***Признаки:***

- ребёнок прищуривается,

- низко наклоняется, когда рисует,

- близко подносит предметы к глазам,

- жалуется на частую головную боль

***Методы коррекции:***

-очки – снимают утомление

- использование тренажёров, тренировочные упражнения улучшают аккомодационную способность глаз, что является профилактикой прогрессирования близорукости.

- линзы (для взрослых)

- хирургическое вмешательство.

 Когда вы выполняете работу, требующую внимания (чтение, письмо, работа за компьютером) - не забывайте делать короткий перерыв, то есть перевести взгляд на удаленный предмет, меняя тем самым фокусировку глаз. Затем несколько мгновений потрите ладони друг о друга и легко, без усилий, на минуту приложите их к закрытым глазам, дабы полностью загородить их от света.