

## КАК СБЕРЕЧЬ ЗРЕНИЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА

На родителях лежит ответственность за то, как ребенок сохранит свое зрение и здоровье. Если ваш ребенок сам жалуется на то, что стал хуже видеть, или вы сами замечаете ухудшение зрения у ребенка, то нельзя оставлять этого без внимания. Родители обязаны знать, что глаз ребенка от рождения до 16 лет находится в постоянном развитии. Если есть какая-нибудь врожденная или приобретенная патология, то это не может не отразиться на развитии всей нервной системы, и на зрении. Кроме того, детские заболевания также негативно могут отразиться на зрении малыша.

Наиболее тяжелые заболевания может определить только квалифицированный врач. Единственный способ заметить начинающуюся неприятность - это провести грамотную диагностику. Родители могут не знать, что есть заболевания глаз, которые можно определить только до 3 лет.

Совсем в раннем периоде может начаться близорукость, но, когда ребенок идет в школу, болезнь обычно резко прогрессирует. В зрительной системе при однообразной нагрузке происходят непоправимые изменения, как например нагрузка при игре или работе за компьютером.

Даже чтение обычных книг лежа или во время еды недопустимо. У детей с проблемами зрительной системы, система адаптации существенно ослаблена. На близком расстоянии, при разглядывании текста или картинки на дисплее, нагрузка постоянная и зачастую непосильная, поэтому вся система очень быстро утомляется, что ведет к близорукости.

Чтобы избежать этого делайте с ребенком упражнения для глаз, и приучите ребенка к гигиене зрения: правильным навыкам чтения. Нужно добиваться понимания того, что нельзя читать в транспорте, лежа и за едой, нельзя долго сидеть за компьютером. Если хочется почитать или поработать за дисплеем, то необходимо принять правильное положение тела, создать достаточное освещение, такие действия должны стать привычкой. Объясните детям, что лучше сохранить зрение, чем потом всевозможными способами восстанавливать зрение.

При лечении зрения не стоит думать, что можно избавиться от проблемы фрагментами: к величайшему сожалению, при наличии нарушений хотя бы на одном из уровней в любом случае поражается вся зрительная система.

Сегодня очень распространенное заболевание, как астигматизм, представляющий собой дефект, при котором в глазу одновременно существуют два оптических фокуса. Связано это, прежде всего с тем, что по одной оси роговица преломляет лучи сильнее, чем по другой. В результате такого неестественного состояния зрительной системы (это заболевание врожденное) ребенок воспринимает зрительные образы искаженно. Это приводит к вторичному понижению остроты зрения и ведет к еще одному заболеванию глаз - амблиопии. Сегодня разработаны современные методы диагностики этого заболевания. Родители должны понять, что вовремя начатое лечение дает возможность достичь излечения в 95% случаев.

С помощью хирургических методов можно лечить тяжелые различные поражения, даже такие, как нистагм. Операции можно и нужно делать и при различных формах косоглазия. Нелеченое косоглазие - это не просто дефект зрения, а огромные психологические проблемы в жизни, если не считать проблем со зрением. Исследования позволяют уловить такие тонкие нарушения в системе восприятия, как расстройство бинокулярных функций стереоскопического зрения. Бывает, что один глаз видит лучше, а

другой хуже, причем обычных методов диагностики недостаточно для назначения адекватного лечения. Требуется более точная информация, как человек видит на различных расстояниях и разные объекты, и только после исследований назначения врачей будут индивидуальны.

В арсенале врачей много методик, которые могут помочь, но предупредить заболевание гораздо легче, и ответственны за это вы, дорогие родители!