Что делать, чтобы помочь сохранить детское зрение?

Лекция «Базовые знания о миопии» состоялась на сайте онлайн-школы «Pro зрение» 25 декабря. Спикером выступила заведующая отделением приема детского населения Областного офтальмологического диспансера Ирина Леонидовна Доркина.

Близорукость или миопия – это дефект зрения, при котором изображение формируется не на сетчатке глаза, а перед ней. В начале лекции Ирина Доркина рассказала про строение глаза и функции, за которые отвечает каждая часть глазного яблока.

На онлайн-уроке врач-офтальмолог подняла проблему детской близорукости. По статистике, ежегодно растет процент школьников с миопией. Так, в 1953 году динамика распространенности миопии составляла 15% учеников СССР, в 1987 году – 32%, а в 2019 году уже 34% школьников России страдали близорукостью.

«Сейчас в 6 лет дети уже имеют большое количество зрительных нагрузок – учеба, подготовка к школе, рисование и т.д. Глаза работают в режиме интенсивного труда, в результате чего цилиарная мышца находится в постоянном напряжении и при больших нагрузках не может адекватно реагировать на зрительные нагрузки. Как следствие – глазное яблоко растягивается, и начинает формироваться близорукость», – говорит Ирина Доркина.

Современное поколение активно использует гаджеты в жизни. К сожалению, часто встречаются ситуации, когда молодые родители занимаются своими делами, оставляя ребенка со смартфоном. От постоянного пребывания в виртуальном мире формируется компьютерный зрительный синдром, идущий рука об руку с близорукостью.

Компьютерный зрительный синдром проявляется в виде синдрома хронического зрительного утомления и синдрома сухого глаза.

Чтобы избежать негативных последствий, необходимо придерживаться некоторых правил:

– нельзя работать за компьютером или телефоном в темноте;

– освещение в помещении должно быть чуть выше, чем на мониторе;

– источники света не должны создавать блики на мониторе, чтобы изображение было контрастным и четким;

– необходимо придерживаться постоянной смены расстояния – смотрим на монитор, смотрим вдаль.

Стоит помнить, что ни один монитор не даст такого комфорта, как книга с хорошим шрифтом.

Бесспорно, современные условия обучения вынуждают проводить у экрана много часов каждый день. Именно поэтому нужно регулярно посещать офтальмолога, чтобы вовремя отследить малейшие нарушения зрения. Первый осмотр ребенок должен пройти в месяц, потом в год, 3 года, 5 лет, 6-7 лет перед школой.

«Призываю вас не пренебрегать сроками и обязательно приводить ребенка на осмотр. Если в 6 лет ребенок имеет запас дальнозоркости, то есть риск развития миопии. Также к факторам развития близорукости можно отнести гиподинамию при высокой зрительной нагрузке. При всех наследственных рисках миопии очень важно влияние факторов внешней среды, поэтому дети должны как можно больше двигаться и играть в активные игры», – напомнила родителям Ирина Доркина.

После завершения конференции врач ответила на вопросы участников и еще раз заострила внимание на необходимости плановых осмотров у офтальмологов и обязательном контроле времени, проводимом ребенком в экранах.

Источник: МЕДИНФО72.