

## «Здоровье детей - забота общая»

По данным Министерства здравоохранения, в нашей стране более миллиона детей страдают от глазных заболеваний и нарушений зрения. Ежегодно число таких детей растёт.

Профилактика нарушения зрения у дошкольников, начиная с раннего возраста, очень актуальна. Зрение у детей формируется по мере их роста и имеет свои особенности. Наиболее интенсивно этот процесс происходит в период от 1-го до 5-го года жизни ребенка. Так, при рождении большинство детей склонны к дальнозоркости, и только с 6-ти лет увеличивается число детей с нормальным зрением. Наиболее частыми формами нарушений зрения в детском возрасте являются близорукость, дальнозоркость, астигматизм и косоглазие.

**Близорукость** (миопия) - приобретенное заболевание, когда в период интенсивной зрительной нагрузки ( чтение, письмо, просмотр TV- передач, игр на компьютере), из-за нарушения кровообращения, происходят изменения в глазном яблоке. Первые признаки близорукости - это понижение зрения вдаль, которое улучшается при прищуривании или надавливании на глазное яблоко.

**Дальнозоркость.** В отличие от близорукости, это не приобретенное, а врожденное состояние, связанное с особенностью строения глазного яблока. Первые признаки проявления дальнозоркости - ухудшение остроты зрения вблизи, стремление отодвинуть текст от себя.

**Астигматизм** - особый вид оптического строения глаза. Явления этого врожденного или приобретенного характера обусловлено, чаще всего неправильностью кривизны роговицы. Астигматизм выражается в понижении зрения как вдаль, так и вблизи, снижении зрительной работоспособности, быстрой утомляемости и болезненных ощущениях в глазах .

**Косоглазие** - положение глаз, при котором зрительная линия одного глаза направлена на рассматриваемый предмет, а другого - отклонена в сторону. Развивается косоглазие вследствие нарушения согласованной работы мышц глаза. При этом работает только один здоровый глаз, косящий же глаз, практически бездействует, что постепенно ведет к стойкому понижению зрения.

### **Как определить нарушение зрения?**

Лучший способ избежать глазных болезней у детей - это регулярное проведение лечебных осмотров (в возрасте 3-х лет - 1 раз в полугодие, а от 4-7 лет - 1 раз в год). Чем раньше выявлен тот или иной вид зрительных нарушений, тем прогноз лечения благоприятнее. Однако обратите внимание, как смотрит ваш ребенок, особенно после дневного сна. Если один его глаз открывается не полностью, если для того, чтобы посмотреть на вас, он поворачивает голову - у вас есть основания для беспокойства о состоянии его зрения.

**Не бойтесь очков!** Если вашему ребенку назначают очки, то это не должно стать причиной паники и пессимизма. Своевременное использование очков восстановит нормальное зрение. Если у ребенка один глаз слабее другого и ему

предписано врачом для профилактики и лечения косоглазия **ношение повязки** поверх сильного глаза, то надевайте повязку лишь в определенные часы, когда у вас есть время поиграть с ним, а сама игра не требует от него высокой остроты зрения. Наряду с очками для коррекции зрения в ряде случаев могут использоваться *контактные линзы*. Однако, неправильное ношение, некачественная гигиена и непереносимость линз, а также воспалительные заболевания глаз могут послужить причиной специфических глазных болезней. Поэтому *вопрос о выборе метода оптической коррекции необходимо согласовать с врачом специалистом*.

***Почему нельзя читать в транспорте и лежа в постели?***

**Ответ:** во время езды в транспорте из-за неровностей дороги и вибрации двигателя, а также при чтении лежа под влиянием дыхания, сердцебиения и дрожания рук, глаза читающего находятся в постоянном движении друг относительно друга. В результате глазам приходится постоянно подстраиваться, чтобы объект наблюдения все время находился в фокусе максимального различия. Это приводит к быстрому утомлению глаз в целом: возникают переутомление глаз и так называемый срыв компенсаторных (приспособительных) механизмов, приводящие к развитию таких заболеваний как близорукость, зрительное утомление и др.

***Почему так важна правильная посадка во время зрительной работы?***

**Ответ:** часто по причине недостаточного зрения или неправильно подобранных очков, приходится приближать рассматриваемый предмет к глазам. Неправильная при этом посадка - сутулость, искривление позвоночника - приводят к повышенному напряжению наружных и внутренних мышц глаза, а также мышц шеи и позвоночника. В результате глаза "работают" с перегрузкой и быстро утомляются. Кроме того, постоянное напряжение различных групп мышц нарушает процесс кровообращения в глазах, что способствует "изнашиванию" глаз и появлению глазных заболеваний.

***Почему нельзя пользоваться чужими очками или контактными линзами?***

**Ответ:** очки и контактные линзы являются средством индивидуального пользования и подбираются не только для каждого пациента, но и для каждого конкретного случая. Использование чужих очков может спровоцировать появление и развитие заболеваний глаз: близорукости, спазма аккомодации, боли в глазах во время зрительной работы, а также ранее старение глаз.

***Почему при подозрении на ранение одного глаза необходимо накладывать повязку на оба глаза?***

**Ответ:** потому, что два глаза являются составной частью одного органа - органа зрения, и согласованная их работа обеспечивает человеку нормальное восприятие окружающего мира. Повязка на один глаз не обеспечит ему полного покоя,

поскольку больной глаз повторяет все движения здорового глаза. Полный покой для пораженного глаза создает повязка на оба глаза.

***Почему при холодной и ветреной погоде возникает слезотечение?***

**Ответ:** в указанных климатических условиях глаза пытаются защитить себя усиленным отделением слезы, которая покрывает роговицу тонкой пленкой, и предохраняет ее от обморожения и высыхания. Но вместе с тем, низкая температура вызывает рефлекторное сужение просвета слезных канальцев и потому не вся слеза выводится из глаза естественным путем через слезные канальца в нос, а частично выделяется через веки в виде слезотечения. Важно отметить, что в большинстве случаев такое состояние признается нормальным и не требует специфического лечения.

***Какие глазные заболевания являются заразными, и в чем заключаются меры профилактики при их выявлении?***

**Ответ:** заразными являются инфекционные заболевания поверхностных оболочек глаза конъюнктивы и роговицы, которые вызываются бактериями или вирусами. Передаются они через предметы быта (полотенца, подушки и др.), части тела (руки, лицо), загрязненные слезной жидкостью или гнойными выделениями больного. Поэтому основными мерами профилактики распространения указанных заболеваний являются соблюдение личной гигиены, индивидуальные полотенца, постельное белье и изоляция больного. Проявления данной группы заболеваний сходны: после общения с больным или на фоне острого респираторного заболевания появляются покраснение глазных яблок, светобоязнь и обильные выделения из глаз.

***Что такое амблиопия?***

**Ответ:** хорошее зрение не "дается" нам с рождения, а развивается вместе с ростом организма и лишь к 7-8 годам заканчивается его формирование. Если на стадии развития зрительного анализатора возникают различные заболевания врожденного или приобретенного характера, которые своевременно не были выявлены и подвергнуты лечению, то возникает резкое снижение зрения, не восстанавливаемое никакими очками. Такое состояние называется амблиопией. Профилактикой ее являются ранние (с первых месяцев жизни) и систематические осмотры детей врачом-офтальмологом.

***Каким должно быть рациональное питание для детей?***

**Ответ:** Целью рационального питания является разумный и сбалансированный состав потребляемых продуктов.

Включайте в рацион питания ребенка больше сырых фруктов, овощей и зелени. Поддерживайте еженедельный рацион питания ребенка на уровне обеспечивающем поступление необходимых витаминов.

петрушке, и особенно его много в картофеле, черносливе, кураге и изюме.

***В рацион питания ребенка должны входить :***

**Витамин А:** печень, желток куриного яйца, молоко, сливки, сливочное масло, рыбий жир, сыр Чедер, морковь, облепиха, шиповник, зеленый лук, петрушка, щавель, салат, абрикосы, плоды рябины.

**Витамин В1:** мясо, печень, почки, ржаной хлеб, дрожжи, картофель, стручковые, все виды овощей.

**Витамин В2:** яблоки, дрожжи, все виды зерновых, молоко, сыр, творог, яйца, орехи, мясо, печень.

**Витамин В6:** дрожжи, молоко, печень, капуста, зерновые, желток, рыба всех видов, почки, мясо.

**Витамин В12:** желток, молоко, творог, сыр, мясо, печень, рыба. Особенно усвоению витамина способствует свекла.

**Витамин Е :** масло кукурузное, подсолнечное, бобовые, миндаль, фундук, кешью, грецкие орехи, зерна кукурузы, овса, пшеницы.

**Витамин С:** высушенные плоды шиповника, рябины, красный перец, щавель, морковь, помидоры, картофель (особенно осенью), свежая белокочанная капуста, черная смородина.

### **Минералы и природные компоненты, необходимые для здоровья глаз.**

**Лютеин-** источники: персики, апельсины, мандарины, морковь, хурма, кукуруза, зеленый салат, сладкий перец, петрушка, укроп.

- способен проникать в сетчатку глаза, улучшить остроту зрения, обеспечить весь спектр цветоощущения, защищать глаза от ультрафиолета.

**Бета—каротин** - источники: персики, морковь, щавель, салат, томаты, дыни, черника, ч. смородина, слива.

- обеспечивает адаптацию к пониженной освещенности, участвует в построении зрительного пигмента.

**Витамин С-** источники: шиповник, сладкий перец, облепиха, петрушка, цветная капуста, укроп, персики, земляника, апельсины, высушенные плоды рябины, красный перец, щавель, морковь, помидоры, белокочанная капуста, черная смородина.

- уменьшает повышенное внутри глазное давление, нормализует образование слезной жидкости.

**Витамин А-**источники: печень свиная, говяжья, печень трески, сыр, масло сливочное, яйцо, творог, рыба.

- Повышает прочность сосудов.

**Селен** -источники: пшеница, кокос, тунец, сардины, печень свиная, говяжья, яйцо, говядина, свинина, молоко.

- Улучшает состояние сосудов, препятствует их старению.

**Медь** - источники: *листья салата, картофель, печень свиная, говяжья, миндаль, фундук, кешью, грецкие орехи.*

- Укрепляет сосуды глаза .

**Цинк** - источники : *семена подсолнуха, бобов, гороха, грецкие орехи, кешью,*

- Обеспечивает прозрачность хрусталика.

**Витамин E** - источники: *масло кукурузное, подсолнечное, бобовые, миндаль, фундук, кешью, грецкие орехи, зерна кукурузы, овса, пшеницы .*

- Предотвращает развитие близорукости.

**Микроэлементы калия** - источники: *мясо, рыба, молоко, злаки, петрушка, и особенно его много в запеченном картофеле, черносливе, кураге и изюме.*

### **Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»**

Солнечный мой зайчика, прыгни на ладошку.

*Дети вытягивают вперед ладошку.*

Солнечный мой зайчика, маленький как крошка

*Ставят на ладонь указательный палец другой руки*

Прыг на носик, на плечо. Ой, как стало горячо!

*Следят взглядом за движениями пальца, которым прикасаются к носу.*

*Прыг на лобик и опять на плече давай скакать.*

Вот закрыли мы глаза. а солнышко играет.

*Голова все время находится в фиксированном положении.*

Глазки теплыми лучами нежно согревает.

*Закрывают глаза ладонями.*

---

### **Упражнение для глаз (по методике йогов)**

Смотрит носик вправо-влево - *Резко перемещают взгляд вправо и влево*

Смотрит носик вверх и вниз - *Резко перемещают взгляд вверх и вниз*

Что увидел хитрый носик? - *Мягко проводят указательными пальцами по векам* **Ну, куда мы забрались?**

---

### **Укрепление мышц век, улучшение кровоснабжения .**

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, затем открыть на 3-5 сек. Повтор. 6-8 раз. 2. Поставить большой палец руки на расстояние 25-30см. от глаз, смотреть на кончик пальца 3-5 сек., закрыть один глаз на 3-5 сек., затем снова смотреть обоими глазами 3-5 сек., потом закрыть второй глаз. Повтор. 10 раз.

---

### **Упражнение для коррекции зрения (по методу В. Базарного)**

Дети «бегают» глазами по нарисованной на листе ватмана спирали.

---