

20 сентября

День здоровья школьников.

Профилактика нарушений зрения



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья



Единый день здоровья

20 сентября 2018 года

День здоровья школьников. Профилактика нарушений зрения



Близорукость - основная причина нарушения зрительных функций у детей. В механизме ее развития выделяют 3 основных звена: наследственную предрасположенность (один или оба родителя имеют близорукость, особенно - высокой степени), фактор «слабая аккомодация + зрительная работа на близ-

ком расстоянии», слабость склеры.

Чаще встречается школьная, или приспособительная близорукость. За годы учебы распространенность патологии возрастает с 4,1- 8,6% в начальных классах, до 46 - 52 % в выпускных. Среди детей миопия встречается чаще (30-32% случаев против 22-26%) из-за большей старательности и усидчивости.

Обычно школьники с близорукостью отличаются хорошей успеваемостью и сильным стремлением к достижению высоких результатов, сколь бы трудно они ни давались.

Одна из причин близорукости - раннее обучение письму и чтению в неблагоприятных условиях, когда дети читают и пишут на более близком расстоянии, чем того требует еще не созревшая аккомодация. Особое значение приобретает эта проблема в связи с изменением возраста первоклассника. Так, на пороге 60-х годов близорукость была характерна для возраста от 10 до 18 лет. Сейчас она возникает у младше школьников и даже воспитанников детских садов. Это связано с очень ранней зрительной нагрузкой детей.

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

близорукость встречается у каждого третьего человека на земле;

в развитых странах число людей, страдающих близорукостью, в пределах 15-52 %;

19 миллионов детей имеют нарушения зрения. Из них у 12 миллионов детей нарушения зрения вызваны аномалиями рефракции - состояниями, которые можно легко диагностировать и корректировать

Профилактика близорукости

Основное направление профилактики близорукости - **укрепление физического состояния**. У тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности. Физическая активность способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаза.

Соблюдение гигиенических условий работы - очень важный фактор в школьном возрасте. Это прежде всего правильное и достаточное освещение рабочего места ребен-

ка. Книга или тетрадь должны находиться на расстоянии от глаз не менее чем на 30-35 см (это примерно длина руки от локтя до кончиков пальцев). Такое расстояние не требует сильного напряжения зрения и позволяет сидеть не наклоняясь.

Сохранению зрения способствует правильная поза за столом, при которой вся ступня должна стоять на полу, а бедро почти полностью находиться на стуле. Угол между туловищем и бедром, а также между бедром и голенью должен быть прямой. Спина поддерживается спинкой стула, при этом тяжесть головы, находящейся почти в прямом положении, приходится в основном на позвоночник.

Дома место для занятий должно быть светлое, у окна. В вечернее время нужно пользоваться настольной лампой 60 Вт с непрозрачным колпаком. Её свет должен падать с левой стороны (для правой) только на рабочую поверхность, а глаза оставаться в тени. Свет должен быть мягким, равномерно освещать место занятий.

Высота стола и стульев должны соответствовать росту ребенка.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание должны занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и ее прогрессирования.

К сведению

В Республике Беларусь:

миопия диагностируется более чем у 5000 детей школьного возраста

В Гродненской области:

на учете у офтальмологов состоит 2204 ребенка, из них у 211 диагностирована миопия высокой степени