Автор: Н. Амосова, фельдшер – валеолог отдела общественного здоровья

Наиболее часто в школьном возрасте встречаются такие формы нарушений зрения, как спазм аккомодации, близорукость, дальнозоркость и астигматизм. При спазме аккомодации отмечается зрительное утомление при работе на близком расстоянии, рассматривание удаленных предметов сопровождается сильным напряжением зрения. Чаще всего в школьные годы развивается близорукость (миопия), что связано, главным образом, с длительной зрительной работой на близком расстоянии (чтение, письмо, черчение), особенно при неправильном освещении.

Вследствие этого происходит нарушение кровоснабжения и возникают изменения в глазном яблоке, приводящие к его растяжению в длину. В результате ребенок плохо видит далеко расположенные предметы и текст на классной доске, и пытается исправить ситуацию, прищуриваясь или надавливая на глазное яблоко. Дальнозоркость - врожденное состояние, связанное с особенностью строения глазного яблока. При этом снижается острота зрения на близком расстоянии, возникает быстрая утомляемость глаз и боли, связанные со зрительной работой.

Астигматизм связан с нарушением степени кривизны роговицы и проявляется ухудшением зрения как на близком, так и на дальнем расстоянии, снижением зрительной работоспособности, болезненными ощущениями в глазах при работе на близком расстоянии.

Для профилактики возникновения и прогрессирования нарушений зрения у детей школьного возраста особое значение имеет соблюдение элементарных гигиенических правил: рациональное построение учебного дня в школе, организация занятий и отдыха во внешкольное время, правильное питание, включающее достаточное количество витаминов, физическая активность на свежем воздухе, здоровый и достаточный по времени сон, а также правильная организация рабочего места школьника.

Крайне важно обеспечить хорошую освещенность. Наиболее благоприятной для зрительной работы является естественная освещенность. Если используется искусственное освещение, оно должно быть равномерным, не создавать на рабочих поверхностях резкие тени и блики. Настольную лампу на рабочем столе ребенка надо располагать слева (для правшей, для левшей - справа), лампочка обязательно должна быть прикрыта абажуром светлых неярких оттенков, чтобы прямые лучи света не попадали в глаза. Оптимальная мощность лампы составляет 60-80 ватт.

В рационе близоруких детей должны быть:

морковь - богатый источник бета-каротина;

черника - свежая и сухая черника повышает остроту зрения, снимает усталость глаз и улучшает сумеречное зрение.

Красный сладкий перец и шпинат - источники лютеина, который, подобно солнечным очкам, защищает сетчатку.

Надо только помнить, что при тепловой обработке лютеинразрушается, поэтому эти продукты нужно есть в сыром виде. Кукуруза, апельсины, манго и персики защищают сетчатку и предотвращают помутнение хрусталика;рыба - содержит много таурина, ненасыщенных жирных кислот и витамина Е, предупреждающих излишнюю сухость глаз; шиповник - признанное профилактическое средство при дистрофии сетчатки.Цитрусы - витамин С необходим для защиты глаз от инфекций, а также для предотвращения возрастных заболеваний.

Рекомендуемый комплекс упражнений для школьников:

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4 - 5 раз.

- Крепко зажмурить глаза, считая до трех, открыть их и посмотреть вдаль, считая до пяти. Повторить 4 - 5 раз.

- Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4 - 5 раз.

- Смотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

- Исходное положение - сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, затем руки опустить. Повторить 4 - 5 раз.

- Сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке стола, - выдох. Повторить 5 - 6 раз.

- Сидя, откинувшись на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5 - 6 раз.

- Сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Затем проделать то же самое влево. Повторить 5 - 6 раз.

- Сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2 - 3 секунды, затем перевести взгляд на кончик носа на 3 - 5 секунд. Повторить 6 - 8 раз.