

Автор: *В. Жураковский, заместитель главного врача (по МЭиР)*



Офтальмологические проблемы у детей – среди лидеров в общей структуре заболеваемости. Основная причина снижения зрения у школьников – аномалии рефракции (близорукость, косоглазие). В последнее время растет число детей с косоглазием, возникающим в более старших возрастах, чем раньше.

Сегодня косоглазие начинает развиваться у детей 6-8 лет. Причина – неограниченное использование гаджетов, начиная с самого раннего возраста.

Дело в том, что фокусировка зрения на гаджет удерживает глаза в определенном повернутом положении. Если же они постоянно находятся в такой позиции, то мышцы, ответственные за этот поворот, фиксируются в состоянии напряжения и не могут расслабиться, а значит, и вернуть глаз в нормальное положение. Развивается спазм, и глаз удерживается в неестественном состоянии – в том числе и из-за новой установки в головном мозге.

Основной стимул, который удерживает глаз ровно – это стимул головного мозга, направленный на то, чтобы мы видели картинку стереоскопической. Когда мы смотрим на что-то вблизи, мы теряем эту стереоскопичность, потому что изображение падает на другие отделы сетчатки. И т.к. стимула к сливанию картинок нет, глаз не будет возвращаться в нормальное положение.

Отголоски этого явления можно заметить у школьников, часами сидящих за учебниками, - в какой-то момент они рефлекторно прикрывают один глаз рукой и читают другим. Так уставшие мышцы получают отдых, снимается боль.

Врожденную близорукость у нас имеют 5% детей. Большинство же появляется на свет с нормальным запасом на рост глаза. А значит, ребенок, идя в первый класс, имеет хороший потенциал, чтобы не испортить зрение в течение долгих лет. Однако запас быстро растрачивается, и в итоге каждый третий школьник – с офтальмологическими проблемами.

Среди обратившихся к детским окулистам на долю дошкольников приходится 30%, 70% - школьники.

Причины миопии могут быть разными. Одна из них – генетическая обусловленность. Причем наследуется не степень близорукости, а предрасположенность к ней. Считается, что у двух близоруких родителей ребенок с вероятностью в 50% будет ею страдать. А у мамы и папы с хорошим зрением чадо имеет 10-процентный риск надеть очки. К сожалению, даже такой хороший природный «бонус» не является страховкой от школьной миопии.

Длительная работа на близком расстоянии от учебника, планшета непосильна для глаза, и зрение начинает падать. Без правила «полчаса нагрузки – полчаса отдыха» не обойтись.

### Правила профилактики

- Книга или компьютер должны находиться на расстоянии вытянутой руки от глаз. Телевизор – не менее чем в 3 метрах.
- Нельзя читать лежа и в транспорте, особенно развлекать ребенка гаджетами во время движения – лучше смотреть в окно, а не на прыгающие картинки.
- Позаботьтесь о хорошем освещении.
- Регулярно посещайте офтальмолога и проводите коррекцию зрения, если это необходимо. Упражнения умеренной интенсивности, при пульсе 100-140, помогают общему укреплению организма в целом и мышц в частности. Подойдут бег, плавание, ходьба на лыжах.