Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Здоровье детей и подростков – не только высшая ценность для родителей, но и основа стабильности государства. Хронические заболевания в настоящее время диагностируются в среднем у 40-45% школьников, а среди считающихся здоровыми более половины – дети с различными функциональными нарушениями. По результатам углубленных медицинских осмотров учащихся области за 2017 год лидирующие позиции занимают: нарушения остроты зрения, болезни органов дыхания, нарушения осанки и заболевания опорно-двигательного аппарата, заболевания органов пищеварения.

Большинство новорожденных детей обладают дальнозоркостью и только 5% детей рождаются с близорукостью (миопией). Однако к моменту совершеннолетия около 1/3 детей страдает близорукостью. Прогрессирующая миопия возникает именно в детском возрасте. Выше риск возникновения близорукости у детей, родившихся недоношенными, часто болеющих и детей близоруких родителей (особенно обоих).

За последние 5 лет отмечается рост заболеваемости миопией, что может быть связано с увеличением зрительной нагрузки из-за усложнения общеобразовательной школьной программы, распространением компьютерных технологий, нарушением гигиенических норм в школах. Также способствуют появлению нарушений зрения: неправильная посадка за столом, недостаточное освещение, стресс при общении с преподавателями и сверстниками, минимальное пребывание на свежем воздухе.

Все эти условия приводят к появлению первых признаков близорукости –жалобы у детей на чувство выпирания, давления в глазу, головные боли к концу дня, ухудшение зрения вдаль. Внимательные родители могут заметить, что их ребенок вечером потирает надбровную дугу или закрывает один глаз при чтении. Вначале снижение зрения может быть обратимым. Поэтому важно вовремя выявить этот момент и не дать ему перерасти в близорукость.

Чтобы сохранить острое зрение в течение всей жизни необходимо соблюдать ряд несложных правил:

- **Обеспечить себе здоровый и достаточный по времени сон.**
- **Правильно питаться.** В рационе детей страдающих близорукостью, должны быть морковь, красный сладкий перец, шпинат, черника, кукуруза, персики, рыба, шиповник и цитрусовые.
- **Улучшать кровоснабжение глаз**. Очень полезны занятия физической культурой, прогулки на свежем воздухе и специальная гимнастика для глаз.

В рамках проведения единого дня здоровья школьников и дня профилактики нарушений зрения в Речицком районе будут организованы «прямые» телефонные линии:

- 20 сентября с 10.00 до 12.00 по телефону 3-94-43 на ваши вопросы ответит заведующий детской поликлиникой Майсеенко Светлана Александровна;

- 20 сентября с 11.00 до 13.00 по телефону 4-97-82 на ваши вопросы ответит врач-педиатр, заведующий педиатрическим отделением № 1 Хорошко Алла Владимировна;

- 20 сентября с 15:00 до 17:00 по телефону 2-39-48 на ваши вопросы ответит психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ» Анисимов Дмитрий Иванович.