

# 6 золотых правил, которые спасут вашего ребенка от близорукости



## Урок анатомии

Когда мы рассматриваем близко расположенный предмет, наше глазное яблоко вытягивается, а когда мы переводим взгляд вдаль, оно возвращается к первоначальной круглой форме. Эта изменчивость позволяет любому изображению фокусироваться на сетчатке, независимо от того, далеко расположены предметы, которые мы разглядываем, или близко.

Но у части людей склера – оболочка, которая обтягивает глазное яблоко, как чулок, – слабая, со временем она перестает возвращать глазному яблоку круглую форму. Тогда изображение далеко расположенных предметов ребенок начинает видеть плохо.

## Группа риска

Большинство младенцев от природы дальнозоркие. И это норма. Если у ребенка в год дальнозоркость +1, а не +3 диоптрии, как положено, он – претендент на то, чтобы в будущем стать близоруким.



В группу риска входят прежде всего дети близоруких родителей. Причем, если близорукость есть и у папы и у мамы, вероятность того, что она появится у ребенка, – очень большая.

Кандидаты в очкарики – недоношенные дети.

У часто болеющих простудами, у тех, кто страдает аллергией, ухудшается кровоснабжение глаз, структура склеры становится податливой, при зрительной нагрузке быстро растягивается.

## Золотые правила профилактики

Хотите, чтобы ваш ребенок всю жизнь хорошо видел, – **соблюдайте 6 золотых правил профилактики.**

1. Не сажайте малыша перед телевизором раньше 3 лет, его глаза пока не готовы к такой нагрузке. Не учите его читать раньше 5 лет. Не позволяйте ребенку играть на компьютере раньше 8 лет.
2. Следите, чтобы глаза ребенка почаще отдыхали. Если у вашего чада хорошее зрение, он должен делать перерыв в занятиях через каждые 40 минут. Если у него уже есть слабая близорукость – через каждые тридцать. 10–15 минут отдыха – это когда ты бегаешь, прыгаешь, смотришь в окно, делаешь гимнастику для глаз.
3. Ребенку надо как можно больше гулять, чтобы глаза имели возможность смотреть вдаль.
4. Книжку или тетрадку надо держать на расстоянии 40 см от глаз. В этом случае глазное яблоко деформируется меньше всего.
5. Закаляйте ребенка, чтобы он как можно меньше болел.
6. Кормите полезными для глаз продуктами. Для глаз нужны витамины: А (печень, морковь), С (цитрусовые, черная смородина), D (рыбий жир), Е (орехи, семечки). Склеру – наружную оболочку глаза – укрепляет кальций (он есть в молочных продуктах). А недавно ученые выяснили, что при близорукости в склере наблюдается нехватка цинка, магния и железа. Давайте ребенку, склонному к близорукости, комплексы витаминов с минералами. Для нормализации обменных процессов в тканях глаза нужны флавоноиды (черника, красный перец).



## Лечить и не вылечить?

Близорукость вылечить нельзя. Но когда у детей начинает портиться зрение – это может быть еще так называемая ложная близорукость, то есть всего лишь ослабление цилиарной мышцы. Ложную близорукость вылечить можно. Главное – вовремя ее застать, пока она не превратилась в близорукость настоящую. Вот почему так важно регулярно проверять детям зрение.

Но даже если уже началась необратимая близорукость, ее развитие можно приостановить, чтобы зрение не ухудшалось быстро, с помощью магнитотерапии, лазера, пневмомассажа (специальных очков, которые массируют глаза и улучшают работоспособность цилиарной мышцы), физиотерапии.



Надо делать гимнастику для глаз и носить очки для дали, если их прописал врач. Когда ребенок напрягает глаза оттого, что видит плохо, близорукость у него прогрессирует быстрее.