

Детская близорукость: 5 признаков, которые должны насторожить родителей

Еще недавно термин «ранняя близорукость» применялся в отношении детей 9–10 лет, а сейчас этот диагноз ставят...

Наш эксперт – главный детский специалист-офтальмолог Минздрава РФ, заместитель директора по научной работе ФГУ «МНИИ ГБ им. Гельмгольца», профессор Людмила Катаргина



Причины и следствия

Про то, что компьютер, телевизор и электронные гаджеты снижают остроту зрения, знают многие. Но не только они вредят глазам. Плохая экология и плохая наследственность (близорукие родители), низкая физическая нагрузка и многие другие факторы также являются косвенными причинами ранней близорукости.

Раньше все учебники и детская литература издавались с определенными требованиями к размерам букв и к минимальной контрастности. В зависимости от возраста размеры текстовых букв менялись, и это не случайно. А как издадут книги для детей сейчас?

Часто родители стараются научить ребенка читать как можно раньше и, что еще хуже, научить его основам пользования компьютером или игровыми приставками, не понимая, что система зрения ребенка не «созрела» для такого рода деятельности. Со зрением не все так просто, как кажется на первый взгляд.

И педагоги, и врачи советуют разрешать ребенку повышенную зрительную нагрузку (особенно вблизи) не раньше 5–6 лет, когда формирование глаз в основном завершено.



Эти глаза напротив...

Младенцы в норме рождаются дальнозоркими (примерно +4,0 диоптрий). Размер глаза у новорожденного – маленький, зрение – слабое, он только учится смотреть. Основной рост глаза заканчивается к 6–7 годам. Если перед поступлением в первый класс рефракция глаза составляет +1,0 диоптрия, у ребенка есть шанс не стать близоруким к окончанию школы.



В школе зрительные нагрузки по определению увеличиваются. И глаз должен их выдержать. Не зря дети идут в первый класс в 6–7 лет, а не в 4 или 5.

И малыши, и школьники должны регулярно проверять зрение и посещать офтальмолога. Первый осмотр врачи проводят младенцу в 1–2 месяца, затем когда малышу исполняется год, потом в 3 года и обязательно перед школой. В дальнейшем профилактический осмотр проводится не реже чем раз в год, даже если проблем с глазами не выявлялось.

Если же проблемы есть и поставлен диагноз, дети наблюдаются раз в 6 месяцев.

Есть ли жизнь без телевизора?

Телевизор считается «врагом номер один» для детского зрения (то же самое в последние годы относится и к компьютеру). Родителям надо ограничивать время, которое дети проводят у экранов.

Школьникам младших классов рекомендуется смотреть телевизор не более часа в день, детям до 14 лет – не более 2 часов в день. Важно обращать внимание на то, с какого расстояния дети смотрят телевизор. Требования к расстоянию зависят от диагонали экрана и от разрешающей способности монитора. Если ребенку назначены очки, то телевизор надо обязательно смотреть в них и садиться подальше от экрана.



Работая за компьютером, необходимо выдерживать рекомендованное расстояние до монитора – приблизительно 60–70 см, периодически устраивая глазам «передышку» на 10–15 минут.

Пять признаков, которые должны насторожить родителей:

1. Ребенок сидит слишком близко к телевизору.
2. Стараются ближе придвинуть книгу к глазам.
3. Низко наклоняется над тетрадками.
4. Косвенным признаком может быть снижение успеваемости – возможно, ваш отпрыск просто не видит, что написано на доске, но стесняется об этом сказать.
5. Ребенок вдруг перестает видеть мелкие цифры и предметы, например, показания уличного термометра, время на далеко расположенных часах...

Если вы наблюдаете, хотя бы два-три из них, проконсультируйтесь у офтальмолога.