

# 19 сентября - День здоровья школьников. Профилактика нарушений зрения



Профилактика нарушений зрения

В соответствии с тематикой Единых дней здоровья в Республике Беларусь на 2013 год 19 августа проводится День здоровья школьников. Профилактика нарушений зрения.

За последние десятилетия значительно возросло число лиц, страдающих нарушениями зрения. Около 1 миллиарда жителей нашей планеты носят очки, каждый четвертый в развитых странах - близорукий. Дефицит движений, нерациональное питание с недостаточным содержанием витаминов и минералов, чрезмерные информационные и зрительные нагрузки приводят к серьезным нарушениям обменных процессов и развитию заболеваний, в том числе органов зрения.

Возраст поступления ребенка в школу совпадает с периодом функциональной неустойчивости органа зрения. Более того, уже 4 - 5% детей имеют проблемы со зрением и носят очки до начала периода обучения. В то же время учебный процесс связан со значительным возрастанием нагрузки на глаза: объем зрительной нагрузки у младших школьников в среднем составляет 5 - 7 ч. в день (30 - 42 ч. в неделю), у школьников среднего и старшего возраста - 8 - 10 ч. в день (48 - 60 ч. в неделю). Если ребенок к тому же редко бывает на свежем воздухе, малоподвижен, ослаблен частыми заболеваниями, то он входит в группу повышенного риска развития зрительных расстройств.

Наиболее часто в школьном возрасте встречаются такие формы нарушений зрения, как спазм аккомодации, близорукость, дальнозоркость и астигматизм.

Дальнозоркость и астигматизм - это чаще всего врожденные состояния. Наиболее часто у детей встречается близорукость. Это приобретенное заболевание, когда в период интенсивной, длительной нагрузки (чтение, письмо, просмотр телепередач, игры на компьютере) из-за нарушения кровоснабжения происходят изменения в глазном яблоке, приводящие к его растяжению. В результате такого растяжения ухудшается зрение вдаль, которое улучшается при прищуривании или надавливании на глазное яблоко.

Для профилактики нарушений зрения очень важны все основные гигиенические вопросы режима для школьника: построение учебного дня в школе, организации уроков и перемен, организация занятий и отдыха во внешкольное время, правильное питание.

Все зрительные функции резко снижаются в условиях плохой освещенности. Требования к освещению - достаточность и равномерность, отсутствие резких теней и блеска на рабочей поверхности. Когда не хватает естественного света, нужно включать искусственное освещение. В пасмурные дни искусственным освещением в учреждениях образования необходимо пользоваться в течение всего рабочего дня. После занятий в школе глазам необходим отдых 1 - 1,5 часа. После 2 часов непрерывных занятий необходим перерыв 10 - 20 минут, необходимо выполнять на занятиях упражнения для глаз, физкультурные минутки (в течение 1 - 2 минут), физкультурные паузы (в течение 3 - 4 минут).

Правильной должна быть и посадка школьника во время чтения, письма. Расстояние между глазами и рабочей поверхностью книги, тетради должно составлять 30 - 35 см. Телевизор смотреть нужно в освещенной комнате с расстояния не ближе 2 - 3 м. Экран должен быть на уровне глаз или чуть ниже. Если смотреть передачи в темноте, из-за большой разницы между ярким свечением экрана и темным фоном комнаты глаза быстро устают. Время от времени нужно отрывать взгляд от телевизора и переключать на другие окружающие предметы, чтобы дать отдохнуть глазам. В период болезни и выздоровления нельзя давать ребенку в кровать книжки или мелкие игрушки, поскольку патология ослабляет детский организм в целом и неблагоприятно влияет на зрительную систему.

Физическое воспитание ребенка должно включать в себя хотя бы утреннюю гимнастику и полноценные занятия на уроках физкультуры.

Для школьников учебный процесс - это время серьезных нагрузок и ответственной работы. Чтобы пережить ежедневный стресс, ему требуется употребление продуктов, содержащих:

- витамин В2 (рибофлавин); источниками витамина В2 служат цельное молоко, простокваша, ацидофилин, кефир, сыр, постное мясо, печень, почки, сердце, пекарские и пивные дрожжи;

- витамин А; содержится в сливочном масле, цельном молоке, яичном желтке, печени (особенно в печени рыб). Морковь, шпинат, салат, щавель, зелень (как культурная, так и дикорастущая), а также плоды шиповника богаты бета-каротином - предшественником витамина А, который образуется в организме человека при употреблении этих продуктов в сочетании с жирами - растительным маслом, сметаной, т. к. этот витамин относится к группе жирорастворимых.

Кроме естественных витаминов, школьникам дополнительно необходимы их синтетические аналоги, особенно это касается витамина Д, регулирующего обмен кальция в крови. Снижение содержания этого элемента приводит к ухудшению зрения, кариесу, плоскостопию, сколиозу - полному набору болезней, приобретаемых школьником при попустительстве взрослых. У многих детей на этом фоне развивается еще и детский невроз, так как кальций необходим также для развития нервной системы.

Дополнительно можно применять фармацевтические препараты, способствующие улучшению зрения. Полезны для глаз комплексные поливитаминные препараты, в

которых витамины сочетаются с микроэлементами (цинком, кальцием). В аптечной сети есть также пищевые биодобавки и витамины с черникой.

Летние каникулы лучше проводить за городом, в хорошо озелененной местности, сократив до минимума зрительную работу и увеличив время на подвижные игры, занятия спортом.

Уважаемые родители! Состояние зрения ваших детей в значительной степени определяется вашим вниманием, терпением и пониманием основ профилактики.