

«Mens sana in corpore sana» -

Надо стремиться к тому,
чтобы в здоровом теле был здоровый дух.

Римский поэт Ювенал

Профилактика близорукости

В последнее время при диспансерных осмотрах школьников врачи фиксируют ухудшение зрения уже в начальных классах. Отчего и почему развивается близорукость? И как её избежать, особенно у детей?

«Предупредить можно, если соблюдать простые правила. Тем более что правила не очень сложны, главное их соблюдать постоянно.

Во-первых, в отдыхе нуждается не только вы, но и ваши глаза. Всё неделю они рассматривали предметы на близком расстоянии. При чтении, работе на компьютере, просмотре телепередач мышцы глаза напрягались, менялась кривизна хрусталика и форма глазного яблока. Поэтому надо предоставить глазам столь необходимый им отдых, обеспечив им широкий кругозор. Где же глаза могут отдохнуть? На природе – в поле, у водоема или на открытой местности, где вы часто смотрите вдаль - *считает врач-офтальмолог, заслуженный врач РФ Фатима Эбзеева*. «Мышечный аппарат глаза при этом расслабляется, зрительное восприятие облегчается. Вспомните романы Майн Рида и Фенимора Купера, в которых описаны обитатели американских прерий – ковбои, индейцы, обладавшие острым зрением.

Во-вторых, не забывайте о 30 сантиметрах. Тех самых, которые должны быть между вашими глазами и любимой книгой, тетрадью или учебником. Избавьтесь от пагубной привычки рассматривать все вблизи, иначе со временем разовьется близорукость.

А если пользуетесь электронной книгой или, как принято ее называть, «читалкой», то соблюдайте рекомендации гигиенистов. А именно - читайте при хорошем освещении, удобно сидя, выставляя шрифт такого размера, чтобы глаза не напрягались и не злоупотребляйте чтением в движущемся автотранспорте.

В-третьих – не экономьте на освещении рабочего места. Лучшее освещение – у окна, когда солнечный свет падает слева! А вечером - настольная лампа с абажуром, который не позволит свету попадать прямо в глаза. Зато осветит книгу или тетрадь равномерным, достаточным по силе светом, не создающим бликов и резких теней. При этом не пользуйтесь люминесцентными лампами.

В-четвертых. Не уподобляйтесь герою произведения Владимира Маяковского «История Власа, лентяя и лоботряса», который «спать ложился, взяв журнальчик». Для сохранения зрения никогда не читайте лёжа, на боку и под большим углом к странице. Это очень вредно!

В-пятых. Прочно обосновались в наших квартирах телевизоры. При просмотре телепередач правила профилактики зрительного утомления у поклонников телесериалов и вообще любителей проводить у телевизора много часов тоже достаточно просты и выполнимы. Первое, что нужно сделать – ограничить время просмотра телепередач. Детям от 2 лет до 3-х лет разрешить просмотр мультфильмов в течение 30 минут, причём несколькими короткими 5-минутными эпизодами. От 3-х лет до 7 лет можно в сумме за день провести у экрана 50 минут, распределяя на несколько подходов. Время это также должно быть распределено на несколько подходов. Детям школьного возраста, до 14 лет, безопасно смотреть в течение 2 часов. Взрослым и детям старшего возраста можно смотреть телевизор несколько часов в день. Расстояние от экрана до смотрящего должно быть не менее 3 метров. Включите в комнате дополнительное освещение, Во время просмотра телевизора не ешьте и не читайте. Периодически меняйте местоположение относительно экран, садитесь то

немного дальше, то немного ближе, можно переставить стул немного вправо или влево. Соблюдение меры во времени просмотра телепередач позволит снизить нагрузку на глаза и воздействие электроприбора на здоровье. Соблюдайте перечисленные рекомендации и минимизируйте вред от «голубого» экран

В-шестых, о компьютерах. Предупреждая зрительное и общее утомление, строго соблюдайте расстояние (не меньше 50 см) от монитора компьютера до глаз, а лучше 60-70 см, и, конечно, длительность работы. Для школьников непрерывная длительность занятий с компьютером не должна превышать: в 1-м классе - 10 мин, 2-5-м классах - 15 мин, 6-7-м классах -20 мин, 8-9-м классах - 25 мин, 10-11-м классах - 30 мин на первом часу занятий и 20 мин на втором

И в заключении о различных гаджетах. На экранах ноутбуков, планшетов и мобильных телефонов мы смотрим рекламу, читаем и набираем тексты, играем в игры. Небольшой экран и порой недостаточная освещенность напрягает наши глаза. И в этих случаях нужно делать перерывы для отдыха.

Предлагаем Вам набор упражнений для профилактики близорукости:

1. И.п. Сидит, откидываясь на спинку стула. Опираясь назад, сделайте глубокий вдох, затем наклонитесь вперед и выдохните. Повторите 3-5 раз.

2. И.п. – сидя, руки на талии. Закройте глаза, плотно закройте их, затем откройте. Повторите это упражнение 10 раз.

3. Встаньте, положите руки на талию. Поверните голову направо и посмотрите на локоть правой руки, затем поверните голову влево и посмотрите на локоть левой руки. Повторите упражнение 5-6 раз в каждом направлении.

4. Сделайте круговые движения глазами, сначала по часовой стрелке, затем против. Повторите упражнение 5-6 раз в каждом направлении

5.И.п. – сидя, руки вперед. Посмотрите на кончиках ваших пальцев, поднимите руки вверх – вдохните. Не поднимая глаз, наблюдайте за глазами руками, выдыхайте руки – выдохните. Повторите 5-6 раз».

04.04.18.

**Игорь Долгошеев,
специалист по связям
с общественностью ГБУЗ СК «СКЦМП»**