

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как сохранить здоровье глаз?

- Есть ли критические периоды, когда зрение может ухудшиться?

Зрение может упасть не только из-за повышенной нагрузки на глаза, но и после вирусных заболеваний - Их два: когда ребенок превращается в подростка (8-14 лет). В эти годы зрительная нагрузка резко увеличивается, а если к тому же кто-то из родителей носит очки, шансы на снижение зрения заметно возрастают. И второй период - 40-45 лет. Разменяв пятый десяток, человек с нормальным зрением начинает хуже видеть вблизи. К сожалению, к офтальмологу «возрастные» пациенты обычно приходят тогда, когда расстояние для чтения книги становится длиннее руки. Лучше это делать раньше.

- Не вредны ли для зрения физические нагрузки?

- Спорт и работа на даче полезны при любых болезнях глаз, кроме прогрессирующей миопии и в послеоперационном периоде.

Во-первых, благодаря объемным пространствам. Большие залы — лучшая профилактика прогрессирующей близорукости, особенно у детей. Глаз полностью расслабляется, если человек смотрит на предметы с расстояния не меньше 5 метров. В замкнутом пространстве с маленькой кубатурой аккомодационная мышца напрягается, и миопия прогрессирует. Особенно полезны для зрения занятия баскетболом, теннисом, волейболом — видами спорта, в которых есть движущиеся предметы. Наблюдение за передвижением мяча — своеобразный массаж, гимнастика для глазной мышцы.

- Можно ли поспорить с «близорукими» генами?

- Вместо спора с генами лучше изменить свое отношение к этой проблеме. Тем более, что очки или линзы могут ее полностью решить. Миопия слабой и средней степеней без осложнений — это не дефект, а... большая польза.

Вся взрослая жизнь - это зрительная работа на близких расстояниях. А близорукий видит вблизи на 200%! Такова компенсаторная реакция организма. Самые искусные микрохирурги и ювелиры - это как раз обладатели невысокой степени миопии.

- От чего в первую очередь страдает зрение? Смотреть телевизор лежа можно только на высоких подушках, еще лучше смотреть сидя или стоя - Главный фактор риска - работа с предметами на близком расстоянии. В этом случае внутриглазная мышца не справляется со зрительной нагрузкой,

спазмируется, и развивается слабая степень близорукости. Иногда временную потерю зрения провоцирует стресс: ребенок нервничает и замечает, что перед глазами все потемнело. Хронический стресс приводит к дистрофии сетчатки и грозному необратимому заболеванию - кератоконусу. Но, пожалуй, один из главных врагов глаз - компьютер.

- Как правильно смотреть телевизор?

- Сидя или стоя. Если очень хочется прилечь перед экраном, то на максимально высокую подушку. Расстояние от глаз до телевизора должно составлять не меньше 4 метров. Вечером лучше всего включить боковой свет (светильник или ночник), нейтрализующий голубой свет экрана. Оптимально, если телевизор стоит напротив ребенка, а не висит где-нибудь под потолком.

- Как связаны болезни кожи и здоровье глаз?

- Слизистая оболочка глаза соединяется с кожей. Через него дерматологические болезни, например, грибковые, могут переходить на конъюнктиву (наружную оболочку глаза). Существует даже педикулез ресниц! Самая распространенная неприятность в последнее время — демодекоз. Заболевание провоцирует клещ демодекс, который перебирается с поверхности кожи в луковицу ресницы, делает веки красными и воспаленными. Демодекс живет на коже у каждого, и до тех пор, пока иммунитет человека силен, никак себя не проявляет. Но стоит промерзнуть или перенервничать - и клещ переходит в атаку. Частые спутники демодекоза - болезни желудка: гастрит, холецистит, панкреатит. Лечение обычно проходит в три этапа: сначала специальными мазями лечится кожа, потом глаза. Заключительный этап - криообдувание век холодным воздухом (-170°C).

- Какие болезни могут спровоцировать снижение зрения?

- Иногда зрение может упасть после инфекционных, вирусных, ревматических заболеваний (гриппа, кори, скарлатины). Нередко временные нарушения после болезни (особенно у детей) перерастают в постоянные из-за обычной лени - родители не показывают ребенка вовремя окулисту. Есть специальный календарь посещений офтальмолога. Первый раз он смотрит ребенка еще в роддоме сразу после рождения, второй - в 3 месяца перед прививками, третий раз - в год (в темной комнате доктор ищет у малыша нарушения аккомодации). Впервые зрение проверяют в три года: в этом возрасте в норме оно не превышает 60-70%. Плюс обязательный осмотр перед школой. Если соблюдать календарь, любые отклонения и болезни можно предупредить.

- Опасен ли для глаз ультрафиолет?

- Правило номер один - никогда не разрешайте ребенку смотреть на яркое солнце. Оптическая сила глаза фокусирует лучи, и через 6 секунд просмотра это может привести к ожогу центральной его части.

- Как снять усталость глаз?

- Хорошо снимает усталость, воспаления и аллергию простой рецепт: смесь из 1 чайной ложки череды и 1 чайной ложки ромашки заливается 200 г воды, кипятится в течение 15 минут, настаивается, процеживается. Отвар закапывают в оба глаза. Улучшить кровоснабжение глаз и дать им отдых можно еще проще: вафельное полотенце опустить в горячую воду, выкрутить и положить на закрытые глаза. Тепловой компресс нужно делать в течение месяца 10 дней подряд. И тогда усталость как рукой снимет.

Шпиргалка для мамы

Астигматизм — недостаток светопреломления глаза, связанный с нарушением кривизны роговицы или хрусталика. Спутник астигматизма — нечеткое изображение.

Близорукость (или миопия) — недостаток преломляющей способности глаза, из-за которого фокус образуется не на самой сетчатке (как положено), а впереди ее. Близорукий хорошо видит вблизи и плохо — на расстоянии.

Глаукома — глазное заболевание, связанное с повреждением зрительного нерва и с повышением внутриглазного давления.

Дальнозоркость — когда глаза обладают недостаточной преломляющей способностью, из-за которой фокус оказывается позади сетчатки. Дальнозоркий хорошо видит вдали и плохо — вблизи. Диоптрия — единица оптической силы.

Катаракта — помутнение хрусталика, препятствующее прохождению лучей света в глаз и снижающее остроту зрения. Радужка — кольцевая мышечная диафрагма с пигментом, определяющим цвет глаз.

Суперзрение — способность человека видеть на 200, 300 и даже 400%.

Хрусталик — прозрачное эластичное выпуклое образование, обеспечивающее тонкое фокусирование лучей света на сетчатке. Изменения формы хрусталика дает четкость изображения вдали и вблизи.