

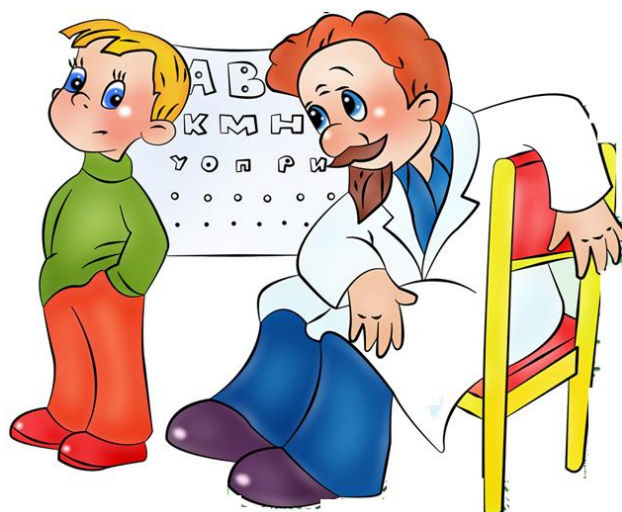
Профілактика та лікування захворювань дитячого зору

Гарний зір - одна з найважливіших функцій людського організму, що дозволяє людині бути повноцінною. З народження ми починаємо пізнавати світ, величезну роль в цьому процесі відіграють органи відчуттів. Саме зір допомагає нам отримати більше половини всієї інформації про навколишній світ.

Природа подарувала людині досконалий механізм зору, але людський організм не може швидко реагувати на стрімкі темпи змін у нашому способі життя. З ранніх років на зір спрямовується величезне навантаження, яке попередні покоління навіть не могли уявити.

Комп'ютери і телевизор, постійне перебування в приміщеннях з лампами штучного світла, усе частіше малорухливий спосіб життя та багато інших факторів призводять до порушень зору з дитинства.

Все це ускладнюється погіршенням екологічної ситуації в містах. За статистикою, у практично всіх дошкільнят відзначаються ті чи інші проблеми з органами зору. В останні роки діти без проблем із зором зустрічаються все рідше. Далекозорість, короткозорість, косоокість та інші очні захворювання проявляються у дітей все частіше і частіше, ситуація стає дуже тривожною.



Більшість батьків звертаються до лікарів лише коли дитина застудилася, мало звертають уваги на перші ознаки проблем із зором. У наш нелегкий час відвідування окуліста має стати обов'язковим для кожної родини, для кожної дитини.



Рекомендується відвідувати окуліста не рідше одного разу на рік з метою профілактики зору.

У разі первинних ознак порушень зору, при скаргах дитини на «сухість», «сльозоточивість», «біль» в очах терміново потрібно якнайшвидше відвідати офтальмолога. Це може врятувати зір дитини, і у випадку, якщо будуть виявлені порушення зору, допоможе зробити своєчасні заходи і пройти курс лікування очей дитини.

Відвідування окуліста не спричинить неприємних вражень і відчуттів дитини.

Проблеми із зором з'являються у дітей ще в дошкільному віці, а коли вони йдуть до школи, їх зір піддається ще більшим випробуванням.

Всі методи діагностики, магнітотерапія, електростимуляція, терапія ультразвуком і лазером, різні види масажу дозволяють виявити або запобігти хворобам очей і провести своєчасне успішне лікування.





Найбільш розповсюджене захворювання очей у дітей - **короткозорість**. Воно викликається підвищеним навантаженням на зір при читанні і письмі, роботі та іграх на комп'ютері, перегляді телевізора.

Буває, що дитяча короткозорість викликається і спадковістю.

Не відкладайте візит до лікаря, своєчасне звернення до офтальмолога допоможе зупинити розвиток короткозорості і ускладнень.

Дитяча амбліопія може виникнути в ранньому віці. Захворювання характеризується нерівномірним розподілом навантаження на очі. Одне око дитини функціонує неправильно, практично не бере участь у зоровому процесі.

Амбліопія зазвичай спостерігається при косоокості. Необхідно терміново звернутися до лікаря. Сучасні досягнення медичної науки дозволяють дуже ефективно виявляти і коригувати амбліопію.

Косоокість - досить поширене захворювання органів зору. Спеціаліст призначить терапевтичне або операційне лікування. Звернення до офтальмолога на ранніх стадіях косоокості, посприяє набагато більш легкому і швидкому одужанню дитини після проходження лікування (коригуючі окуляри, спеціальні лінзи, зорова гімнастика).





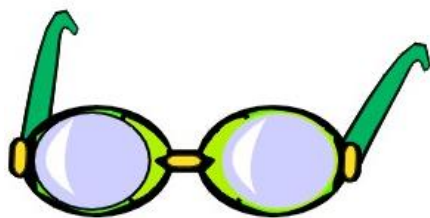
При міопії: бажано, щоб іграшки були великого розміру, спокійних тонів. Використовуйте жовті й зелені кольори. Врахуйте, що дитина з короткозорістю швидко втомлюється. Все залежить від віку. У дошкільному віці це може бути 10-15 хвилин інтенсивного зорового навантаження, наприклад, нанизування бісеру або читання дрібного тексту.

При гіперметропії: іграшки повинні бути яскраво-жовтого, помаранчевого кольору (якщо у малюка немає підвищеного внутрішньочерепного тиску), малюнки потрібно тримати подалі від очей. Відстань залежить від гостроти зору і може бути рекомендована окулістом.

Збіжна косоокість: потрібно стежити, щоб під час заняття дитина не схилилась над столом. Пропонуйте дитині книги і картинки на підставці. Малювати краще на мольберті або на стіні.

Розбіжна косоокість: дітям потрібно розглядати книги, картинки на столі. Малювати також краще на столі. Дітям з міопією і косоокістю користуватися окулярами слід на вулиці і на заняттях, при розгляданні віддалених предметів. На час читання, малювання та ігор з дрібними предметами окуляри можна знімати.





Як можна привчити дитину носити окуляри:

1. Окуляри повинні бути зручними і відповідати конфігурації і розмірам особи.
2. Окуляри не повинні тиснути на скроні і перенісся, інакше у дитини може з'явитися головний біль.
3. Щоб окуляри добре трималися - заушники повинні бути заокругленими.
4. Прикріпіть до заушників резиночку, тоді дитина не зможе скинути окуляри на підлогу.
5. Почніть заздалегідь носити, окуляри самі.
6. Мама, тато, бабуся в окулярах - це так цікаво.
7. Одягайте іграшкові окуляри на улюбленого ведмедика, ляльку і т.п.





Вправи для очей

Вправи для зорово-рухової орієнтації

1. Відвести *погляд* вправо, вліво, не повертаючи голови.
Вправу можна виконувати стоячи, йдучи, сидячи.
2. Підняти очі вгору, голова нерухома.
Потім опустити погляд вниз.

Вправи для зняття втоми очей

1. Міцно заплющити очі на 3-5 сек, потім відкрити.
2. Швидко кліпатити очима протягом 30-60 сек.
3. Поставити вказівний палець правої руки по середній лінії обличчя на відстані 25-30 см від очей, перевести погляд на кінчик пальця і дивитися на нього 3-5 сек., потім опустити руку.
4. Дивитися на кінчик пальця витягнутої руки, повільно зігнути палець і наблизити його до очей (протягом 3-5 сек).
5. Відвести праву руку в сторону, повільно пересунути палець, зігнутої руки справа наліво і, не рухаючи головою, стежити очима за пальцем.
Повторити вправу, переміщаючи палець, зліва направо.
5. Прикласти палець, до носа, дивитися на нього, потім прибрати і перевести погляд на кінчик носа.
Закрити очі і подивитися вправо, вліво, вгору, вниз, не повертаючи голови, очі закриті.
7. Дивитися вдалину прямо перед собою 2-3 сек, потім перевести погляд на кінчик носа на 3-5 сек.
8. Виконувати кругові рухи за годинниковою стрілкою рукою на відстані 30-35 см від очей, при цьому стежити за кінчиком пальця.
Повторити вправу, переміщаючи руку проти годинникової стрілки.

