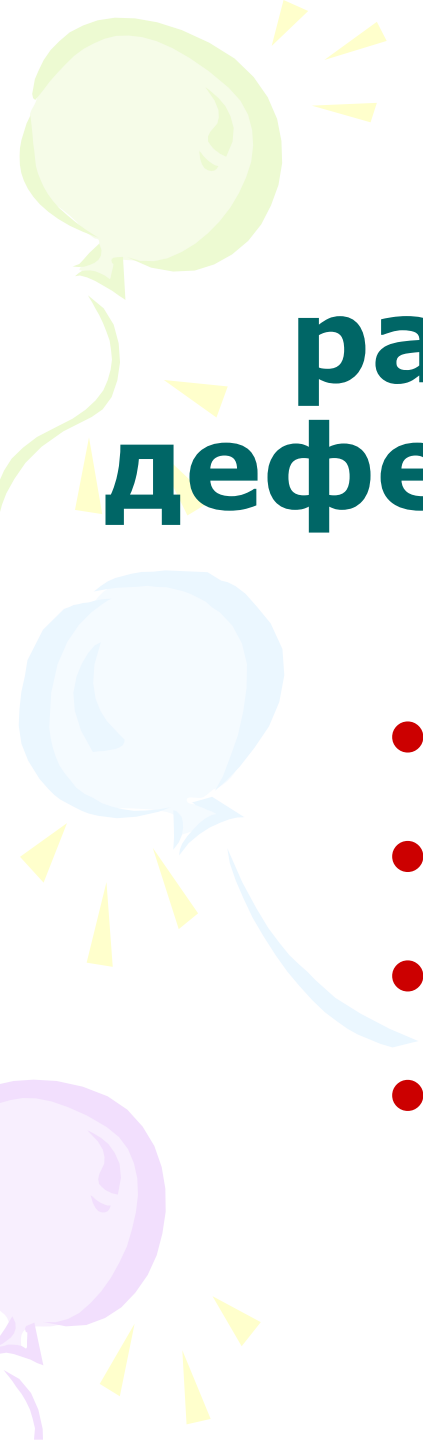


# Что нужно знать о детских глазках





# Наиболее распространенные дефекты зрения у детей

- Косоглазие
- Близорукость
- Дальнозоркость
- Врожденное слабое зрение

**В детстве зрение еще только формируется, поэтому именно в это время легче всего справиться с большинством заболеваний зрительной системы, не прибегая хирургическому вмешательству.**

**Однако для этого необходимо своевременно обращаться к врачу-офтальмологу для диагностики и лечения.**

**Ребенок редко жалуется на зрение, даже если есть серьезные нарушения.**

**Поэтому часто слабое зрение у детей обнаруживается слишком поздно: в начальных классах или в подростковом возрасте.**

**В последствии оно продолжает ухудшаться в результате напряженной работы и переутомления.**

# Признаки нарушения зрения



- У ребенка часто бывают покрасневшие глаза
- Глаза часто слезятся, есть выделения из глаз
- Ребенок часто жмурится и плотно закрывает веки
- Наблюдая за чем-нибудь, ребенок часто наклоняет голову; рассматривает предметы или картинки с очень близкого расстояния
- Ребенок часто жалуется на головную боль
- При одинаковом освещении ребенок по-разному воспринимает цвета и размеры игрушек
- Проявляется косоглазие, даже если оно едва заметно

# На что нужно обращать внимание, чтобы выявить глазную патологию?

## У ребенка возможная близорукость, если он...

- рассматривает картинки, поднося их очень близко к лицу;
- на прогулке с трудом узнаёт удалённые детали объектов, которые вблизи легко различает.

## На возможную дальнозоркость могут указывать следующее:

- быстрая утомляемость при работе с мелкими предметами;
- желание малыша при чтении, игре отодвигать от себя тексты, мелкие игрушки.

## О возможном астигматизме сигналият:

- неправильная поза ребёнка при работе за столом, сильный наклон головы;
- неправильное положение листа бумаги при рисовании (слишком сильный наклон бумаги);
- сложности, возникающие у малыша при выполнении следующих заданий: провести прямую линию, нарисовать квадрат или круг.



# Близорукость и дальность

- Глазное яблоко имеет форму слегка сплющенного шарика, но, благодаря строению глаза и способности мышц напрягаться, его форма может изменяться – вытягиваться или сжиматься.
- При близорукости лучи отдаленного предмета собираются в фокус перед сетчаткой глаза.
- При дальности лучи от близких предметов собираются в фокус позади сетчаткой глаза. В обоих случаях изображение получается размытым.
- Незначительные нарушения можно устранить с помощью специальных приспособлений (очков или контактных линз). Если деформация сильная, то это сделать труднее.

# Очки

- При близорукости носят очки, стекла которых слегка изогнуты внутрь с обеих сторон. Их называют **вогнутыми**.
- При дальнозоркости стекла с обеих сторон выгнуты наружу. Их называют **выпуклыми**.





# Косоглазие (страбизм) и врожденная слабость зрения (амблиопия)

- При косоглазии отсутствует координация работы глазных мышц. Если у ребёнка косят глаза, как правило, при этом он видит только одним глазом. Другой глаз, продолжая функционировать и развиваться, таким образом, наносит вред нормальному зрению. В этом случае говорят об амблиопии. Это означает, что слабость зрения не имеет органического происхождения, но её следствием является одностороннее косоглазие.
- Когда причиной косоглазия является близорукость или дальнозоркость, косоглазие можно устранить с помощью очков. Часто достаточно на некоторое время закрыть здоровый глаз. В результате усиливается деятельность слабого глаза, что способствует его нормальному развитию. Если врач предписал малышу закрывать здоровый глаз (чаще всего с помощью повязки), важно неукоснительно соблюдать его рекомендации. Объясните ребёнку, используя сказочных героев, для чего необходимо лечение, чтобы он ни в коем случае не чувствовал себя наказанным.

## Косоглазие в соединении с близорукостью и дальнозоркостью

- Близорукому ребёнку, чтобы видеть вблизи, не нужны приспособления, автоматически поворачивающие глазное яблоко к носу. Поэтому мышцы, поворачивающие глазное яблоко внутрь, атрофируются, и при этом преобладает воздействие более сильных от природы мышц, поворачивающих глазное яблоко в сторону от переносицы. Часто именно это является причиной *«расходящегося» косоглазия*.
- Ребёнок, страдающий дальнозоркостью, напротив, смотря на отдалённые предметы, поддаётся соблазну направить взгляд внутрь, что может привести потом длительному косоглазию, при котором глаза направлены к переносице.
- Если один глаз явно слабее другого, то в большинстве случаев нагрузка падает на более сильный глаз. Мускулатура недостаточно задействованного слабого глаза продолжает слабеть. Необходимо, чтобы здоровый глаз находился в спокойном состоянии. Для этого используется повязка или специальное приспособление, чтобы сетчатка могла нормально развиваться. Чем быстрее наступит это спокойное состояние, тем лучше будет развиваться зрительная способность слабого глаза.

# Астигматизм, или искривление роговицы



- **Роговица (cornea) — прозрачная поверхность глаз. Если она изогнута равномерно по кругу, то падающий свет фокусируется в виде точек и отображается на сетчатке. Если роговица изогнута неправильно, то изображение искажается, как в кривом зеркале. Например, точка может казаться линией. Этот дефект зрения называется астигматизмом.**
- **Существуют разные причины искривления роговицы. Оно может быть врождённым, тогда в большинстве случаев связано с другой формой дефекта зрения и должно лечиться вместе с этим нарушением зрения. Однако это искривление может появиться в результате глазной травмы либо в результате перенапряжения глазных мышц, а кроме того, оно часто является следствием эмоционального напряжения.**

# Офтальмологический кабинет

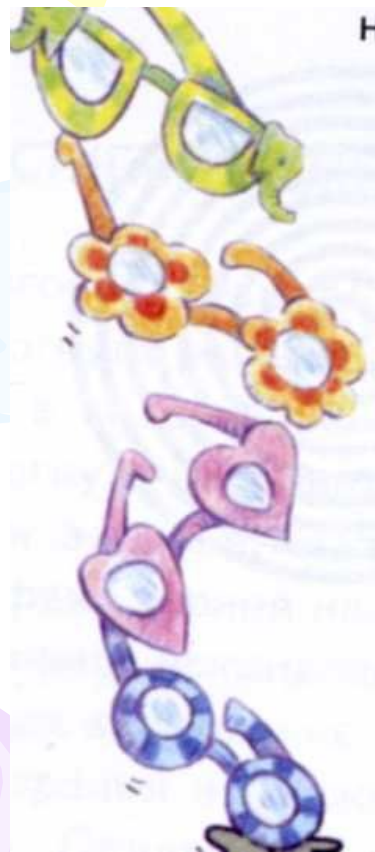


## Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз. Превратите это в ежедневную увлекательную игру:



- **быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд;**
- **крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль;**
- **вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз;**
- **в среднем темпе сделать 3-4 круговые движения глазами вправо, затем влево. Можно нарисовать несколько кругов разного цвета и расположить на плоскости. Вы называете цвет, а ребенок "прыгает" взглядом по кругам;**
- **сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и потом наоборот;**
- **повесить на стену лист бумаги с горизонтально нарисованной восьмёркой и совершать движения по её контуру последовательно в обе стороны.**

# Как выбрать очки и правильно с ними обращаться

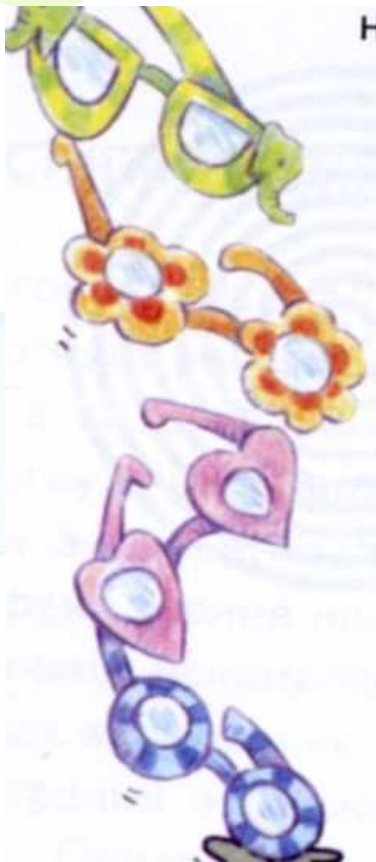


**Если врач выписал ребёнку очки, вы непременно должны выполнить следующие условия:**

Радуйтесь тому, что у вас есть возможность исправить зрение, и расскажите ребёнку об этом положительном аспекте.

Следите за тем, чтобы оправа была крепкой и прочной, чтобы очки хорошо держались на носу, а дужки плотно прилегали к основанию ушей.





- **Предоставьте ребёнку самому выбрать оправу, даже если вам, например, не нравится её цвет.**
- **Очки, предназначенные для исправления косоглазия или односторонней близорукости или дальнозоркости, необходимо носить постоянно.**
- **Всегда помните о том, что очки способствуют улучшению зрения. Их носят тогда, когда это требуется, а не по привычке. Именно у детей можно поправить зрение с помощью упражнений и целенаправленного расслабления.**
- **Необходимо регулярно проверять очки. При этом следите за тем, чтобы у вас было достаточно времени для посещения окулиста, и чтобы вы и ребёнок находились в спокойном, уравновешенном состоянии.**



- **Очки всегда должны быть чистыми. Можно использовать для чистки специальную тряпочку. Но достаточно также промывать их время от времени чистой водой с добавлением небольшого количества средства для мытья посуды.**
- **Если вы решили приобрести стёкла из пластмассы, которые легче обычных стёкол, то, сняв очки, нужно обязательно класть их в футляр или в матерчатый мешочек, потому что стёкла из пластмассы легче поцарапать.**



А у меня волшебные очки,  
закажуте и белки и жучки!

