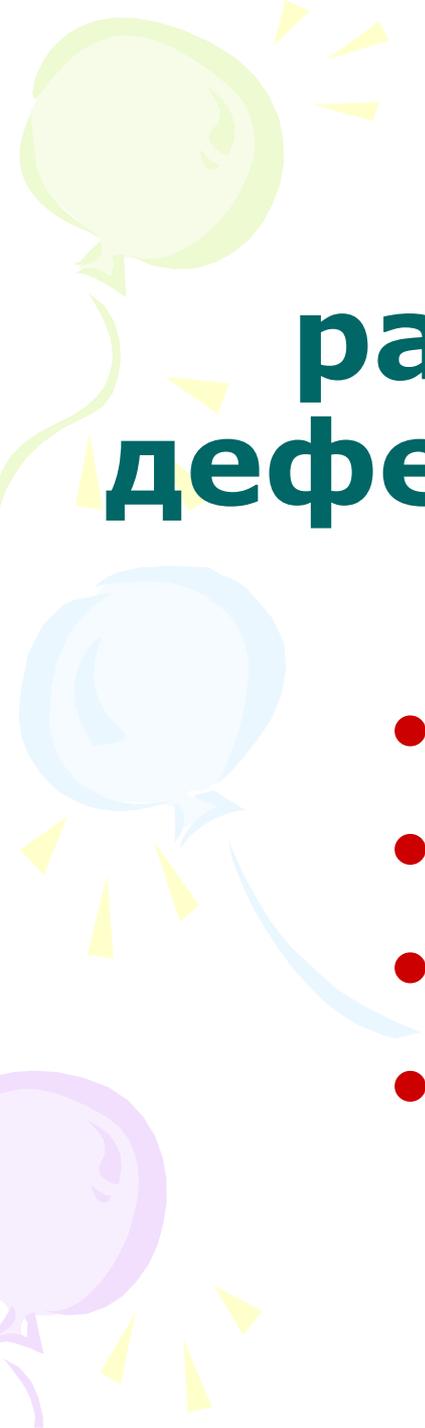


Что нужно знать о детских глазках





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...

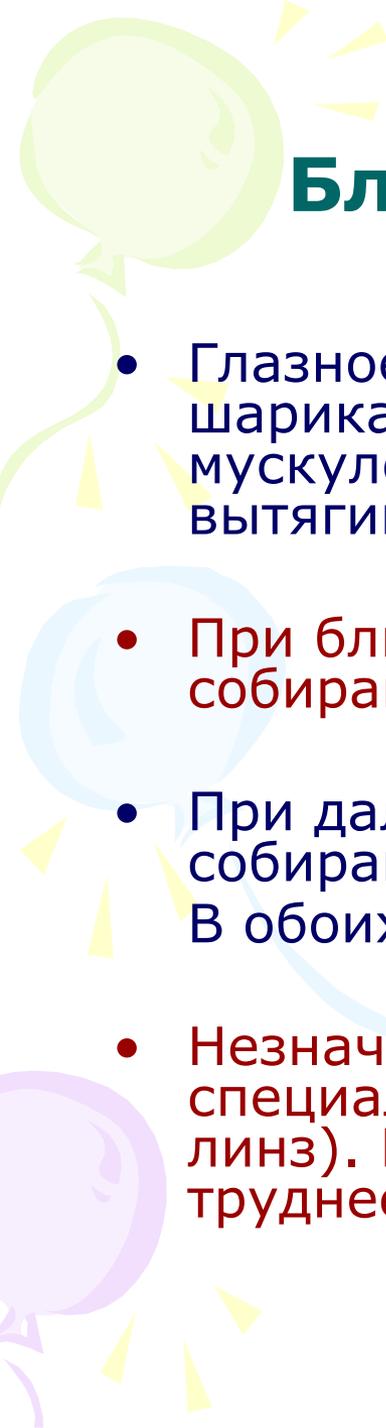
- рассматривает картинки, поднося их очень близко к лицу;
- на прогулке с трудом узнаёт удалённые детали объектов, которые вблизи легко различает.

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

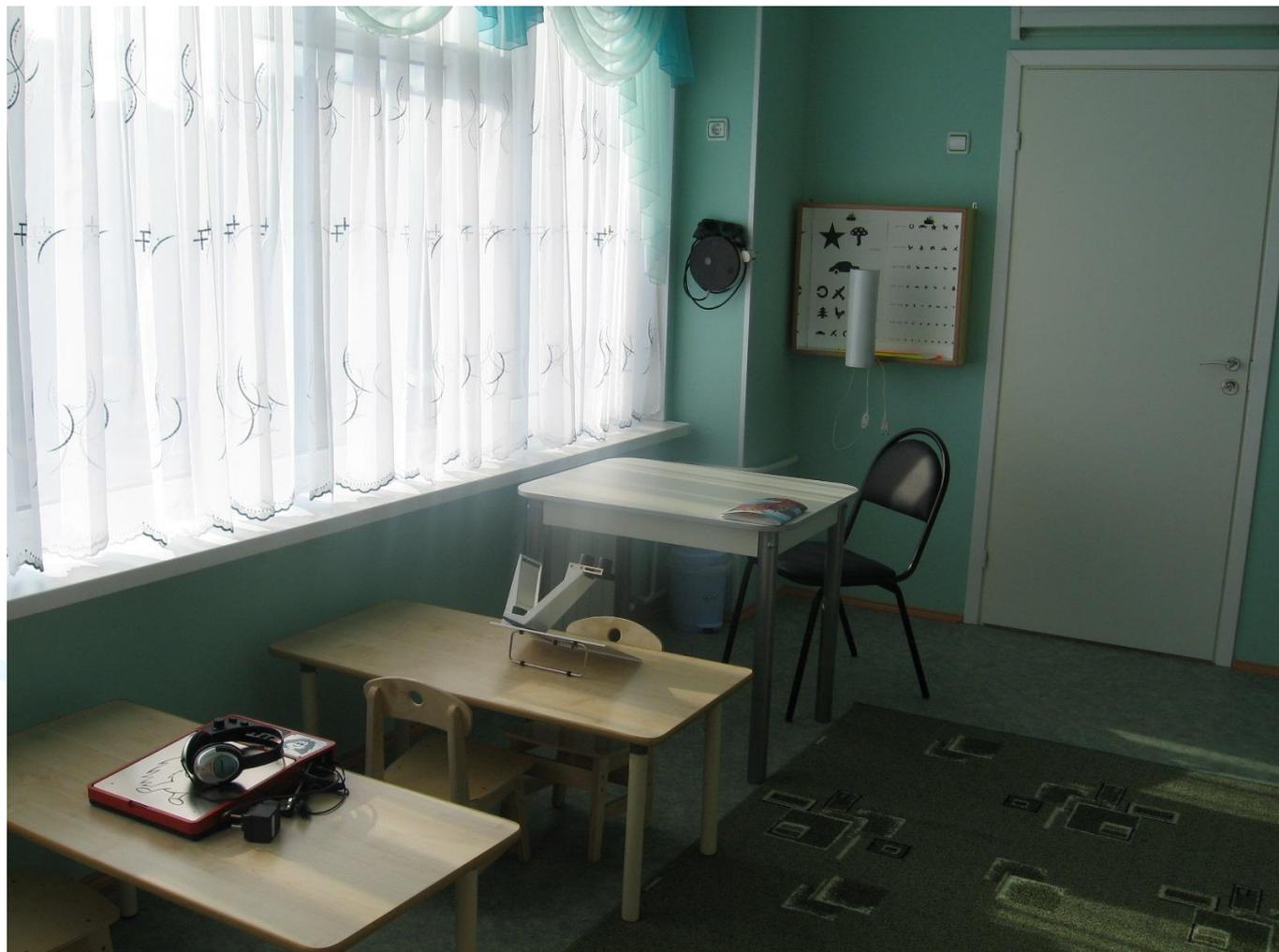
- Близорукому ребёнку, чтобы видеть вблизи, не нужны приспособления, автоматически поворачивающие глазное яблоко к носу. Поэтому мышцы, поворачивающие глазное яблоко внутрь, атрофируются, и при этом преобладает воздействие более сильных от природы мышц, поворачивающих глазное яблоко в сторону от переносицы. 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

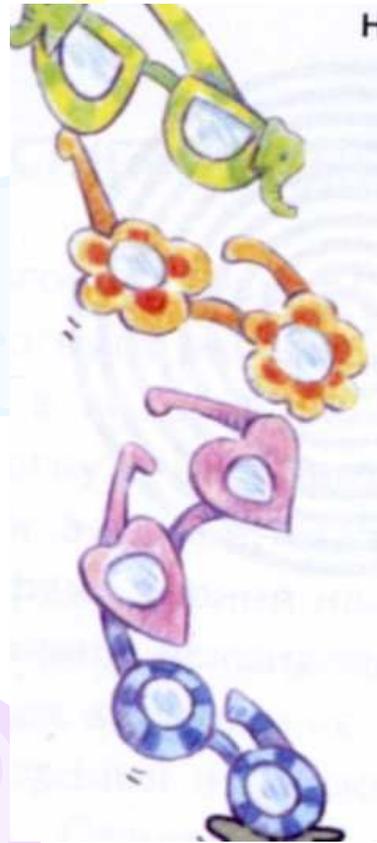


Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз. Превратите это в ежедневную увлекательную игру:



- **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.**

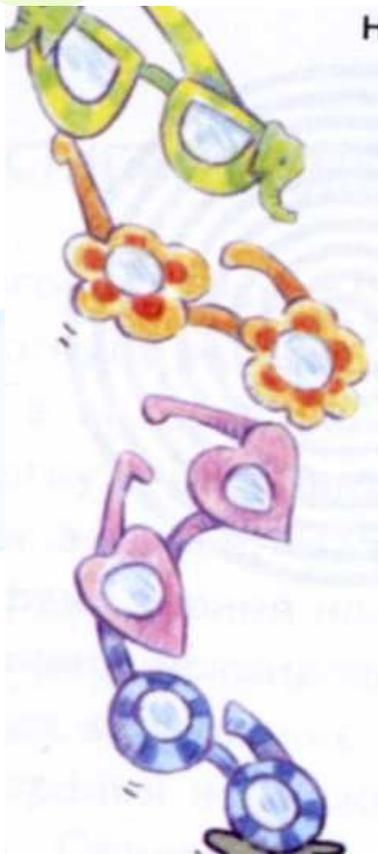
Как выбрать очки и правильно с ними обращаться



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!

