**Как сохранить зрение ребёнка?**

Для ребёнка мир — незнакомое, полное открытий место. Малыш вслушивается в новые звуки, чувствует незнакомые прежде запахи, прикосновения мягких тканей и тёплых маминых рук. Каждое из ощущений подкрепляется визуальной картиной, знакомство с которой возможно благодаря одному из важнейших органов чувств — зрительному аппарату. Разбираемся, почему ухудшается детское зрение, как этого не допустить и что делать, если это всё-таки происходит.

**Осмотры офтальмологом: профилактические и диагностические**

Качество и полноценность зрения напрямую влияют на развитие ребёнка, его адаптацию к окружающему миру, пространственную ориентацию и возможность полноценной коммуникации со сверстниками.

Первый плановый осмотр врачом-офтальмологом осуществляется в возрасте одного месяца. В следующий раз при отсутствии жалоб специалист осмотрит малыша в 12 месяцев. А далее такие осмотры проводятся один раз в год.

**Симптомы, на которые стоит обратить внимание**

Внеочередное посещение врача может оказаться необходимым при появлении жалоб. Дети старшего возраста чаще сами обращают внимание на [ухудшение зрения](https://apteka.ru/category/eye/), повышенную утомляемость глаз, головные боли, головокружения или иные тревожные симптомы

В дошкольном возрасте и младше [детям](https://apteka.ru/category/vitamin-mineral/) труднее выразить свои ощущения словами, поэтому родителям необходимо быть особенно внимательными, чтобы не пропустить следующие симптомы:

* частое моргание, покраснение глаз;
* прищуривание при попытке рассмотреть что-то вдалеке;
* быстрое утомление при работе, требующей зрительного сосредоточения (лепка, рисование);
* приближение к глазам книг, рисунков.

Иногда жалобы остаются нераспознанными, поэтому регулярная проверка зрения необходима для как можно более ранней диагностики нарушений и своевременного назначения лечения.

**Какими бывают нарушения зрения?**

Расстройства зрительной функции принято разделять на врождённые, имеющиеся у ребёнка уже на момент рождения, и приобретённые, развившиеся в течение жизни.

​**Врождённые нарушения** возникают из-за неправильного формирования органа зрения, причины которого кроются в наследственных заболеваниях или во влиянии на малыша [в период беременности](https://apteka.ru/category/vitamin-mineral/) определённых вредоносных факторов. К таким факторам относятся:

* вирусные и бактериальные инфекции, такие как краснуха, хламидиоз, цитомегаловирусная инфекция, сифилис, гонорея и др.;
* лекарственные препараты, например антибиотики (тетрациклин, гентамицин) и др.;
* алкоголь, курение и наркотические препараты;
* ионизирующая радиация и т. д.

В том случае, когда у ранее здорового человека появляются жалобы на ухудшение зрения, принято говорить **о приобретённой патологии** зрительного аппарата. Среди причин развития этой группы заболеваний можно выделить:

* травмы головы и глаз;
* инфекционные, в том числе паразитарные заболевания;
* повышение внутриглазного давления и развитие глаукомы;
* нарушение работы зрительного нерва или кровоснабжения глаза;
* осложнённое течение других заболеваний, таких как сахарный диабет или артериальная гипертензия, и некоторые другие факторы.

Вышеуказанные причины могут приводить как к полной потере зрения, так и к значительному его ухудшению при отсутствии своевременного лечения, поэтому при появлении жалоб со стороны глаз важно незамедлительно обратиться к специалисту.

**Близорукость у ребёнка: виды и пути решения**

Одним из распространённых нарушений детского зрения является близорукость (в медицине её называют миопией). При этом нарушении человек не может чётко разглядеть расположенные вдалеке объекты. Выделяют переходящую (транзиторную) миопию младенцев, истинную врождённую и приобретённую миопию.

**Истинная врождённая форма** данной патологии может возникнуть при неправильном развитии глазного яблока. В норме у новорождённых оно короче, чем у взрослого. При врождённой миопии орган имеет удлинённую форму, что и является причиной сниженного зрения вдаль.

Часто данная проблема сочетается с другими нарушениями работы глаз: у ребёнка с близорукостью может иметь место косоглазие, синдром ленивого глаза, колебательные движения глазного яблока (нистагм). Именно эти симптомы чаще всего обращают на себя внимание специалистов и позволяют как можно раньше диагностировать врождённую миопию и своевременно начать лечение.

При развитии миопии у ребёнка с ранее нормальным зрением говорят о приобретённой близорукости. Важным фактором, предрасполагающим к её развитию у ребёнка, является наличие данного недуга у одного или сразу у обоих родителей, а также наличие у ребёнка транзиторной миопии в младенчестве. Помимо этого, существует целый ряд причин, увеличивающих вероятность развития миопии:

* неполноценное питание и [гиповитаминоз](https://apteka.ru/category/vitamin-mineral/);
* тяжёлые физические нагрузки;
* острые и хронические инфекции у ребёнка;
* неправильное обустройство рабочего места;
* длительная напряжённая зрительная работа.

**Коррекция детской близорукости**

Начинать коррекцию нужно как можно раньше. Правильный подход увеличивает шансы на восстановление зрительной функции, снижает риск ухудшения зрения и развития слепоты. Только врач-офтальмолог может точно определить природу проблемы, поэтому крайне важно обратиться за помощью к специалисту при появлении подозрений на нарушения зрения у ребёнка.

Для коррекции детской близорукости используют очки, а если разница остроты зрения на двух глазах слишком большая, то различные виды контактных линз. Также применяют аппаратное лечение и хирургическую коррекцию.

**Коррекция зрения с помощью очков** чаще применяется у детей младшего возраста. С шести лет для лечения близорукости становятся доступны специальные ночные (ортокератологические) **линзы**. Механизм их действия заключается в изменении формы роговицы за период ночного сна, что позволяет в течение всего последующего дня ясно видеть без мягких контактных линз и очков.

**Аппаратное лечение** включает проведение различных физиопроцедур, направленных на нормализацию кровоснабжения глаза, и как следствие, улучшение работы зрительного анализатора. Данный вид лечения проводится курсами по 10–20 процедур. Курсы могут повторяться два раза в год или чаще при необходимости.

**Хирургическая коррекция** применяется в случаях быстро прогрессирующей близорукости у детей (более одной диоптрии в год). Специалисты проводят склеропластику — операцию по укреплению задней части глазного яблока.

Какой метод лечения миопии подходит именно вашему ребёнку, может определить только врач-офтальмолог после проведения детального обследования.

**Что такое спазм аккомодации?**

В случае ухудшения зрения у ребёнка с ранее сохранной зрительной функцией и при условии исключения всех других причин приобретённой патологии глаз врач может заподозрить у маленького пациента спазм аккомодации. Это состояние, при котором глазные мышцы из-за избыточного напряжения не могут «перенастроить» чёткость зрения с близких предметов на расположенные вдалеке, из-за чего последние видятся размытыми. Нарушение также иногда называют ложной близорукостью.

Важное отличие спазма аккомодации от истинной близорукости в том, что при обследовании зрение ребёнка со спазмом оказывается нормальным или нарушенным в незначительной степени.

**Профилактика снижения зрения у детей**

Профилактика ухудшения зрения одинаково важна как [для детей](https://apteka.ru/category/vitamin-mineral/) со зрительными нарушениями, так и для детей без проблем со зрением.

Основные методы профилактики:

**Соблюдение режима труда и отдыха**. Чем младше ребёнок, тем более частыми должны быть перерывы при работе, связанной со зрительной нагрузкой:

* в младшем возрасте перерыв нужно делать каждые 15–20 минут;
* в дошкольном возрасте — каждые 30 минут;
* в младшем школьном и подростковом возрастах — 45 и 60 минут соответственно.

Важно упомянуть, что ребёнок должен переключаться не на мобильные игры или просмотр мультфильма, а на подвижную деятельность, прогулки на свежем воздухе.

**Сокращение объёма работы с телефоном и компьютером**:

* для ребёнка дошкольного возраста безопасным временем является 10 минут беспрерывного использования с отдыхом в течение 30 минут;
* для школьников время работы — 15–20 минут и перерыв 45–60 минут;
* подростки могут проводить за компьютером 30 минут, затем необходимо делать перерывы порядка 90 минут.

**Правильная организация рабочего места**: стол ребёнка должен располагаться в хорошо освещённом месте (расположение у окна — отличное решение). Если организовать дневное освещение затруднительно, можно применять настольные лампы. Лампа должна располагаться слева для правшей, справа для левшей. Лучше отдавать предпочтения лампочкам с дневным или тёплым светом.

**Полноценное питание ребёнка**, обеспечивающее достаточное потребление витаминов. Особенно важны для органов зрения [витамины А](https://apteka.ru/category/vitamin-mineral/vitamins/?filter=vit:are;), [Е](https://apteka.ru/category/vitamin-mineral/vitamins/?filter=vit:eto%2Betok;&noindex=1), [С](https://apteka.ru/category/vitamin-mineral/vitamins/?filter=vit:sas;), [витамины группы В](https://apteka.ru/category/vitamin-mineral/vitamins/?filter=vit:v1t%2Bv10%2Bv2r%2Bv12%2Bv3n%2Bv4h%2Bv5p%2Bv6p%2Bv7b%2Bv8i%2Bv9f;&noindex=1).

**Благоприятная эмоциональная обстановка** дома и в детском коллективе. Стрессы могут быть одной из причин ухудшения общего самочувствия ребёнка, в частности, способствовать снижению остроты зрения.

**Физическая активность и спорт** — отличные помощники в профилактике заболеваний зрительного аппарата. Лучше отдавать предпочтение плаванию, лёгкой атлетике, велоспорту, катанию на лыжах и коньках, волейболу, футболу, теннису — эти виды спорта сопряжены с необходимостью активно следить за окружающей обстановкой, что благоприятно влияет на зрительную функцию. Лучше воздержаться от спорта с высоким уровнем силовой нагрузки и травматизмом (бокс, хоккей и т. д.).

**Гимнастика для глаз** является важным профилактическим инструментом. Выполнять её можно в таком режиме:

* зажмурить глаза;
* часто поморгать в течение минуты;
* попеременно посмотреть вверх, вправо, влево, вниз;
* сделать круговые движения глазными яблоками по часовой стрелке и против часовой;
* вновь закрыть глаза на несколько секунд.

Здоровье глаз — важная составляющая полноценной, независимой жизни. В эпоху активного использования технологий и повсеместного перенапряжения необходимо уделять особое внимание профилактике и лечению зрительной патологии. Сохранить ясный взгляд наших детей — важная и ответственная задача, выполнение которой лежит на плечах родителей и специалистов и полностью зависит от их совместных усилий.