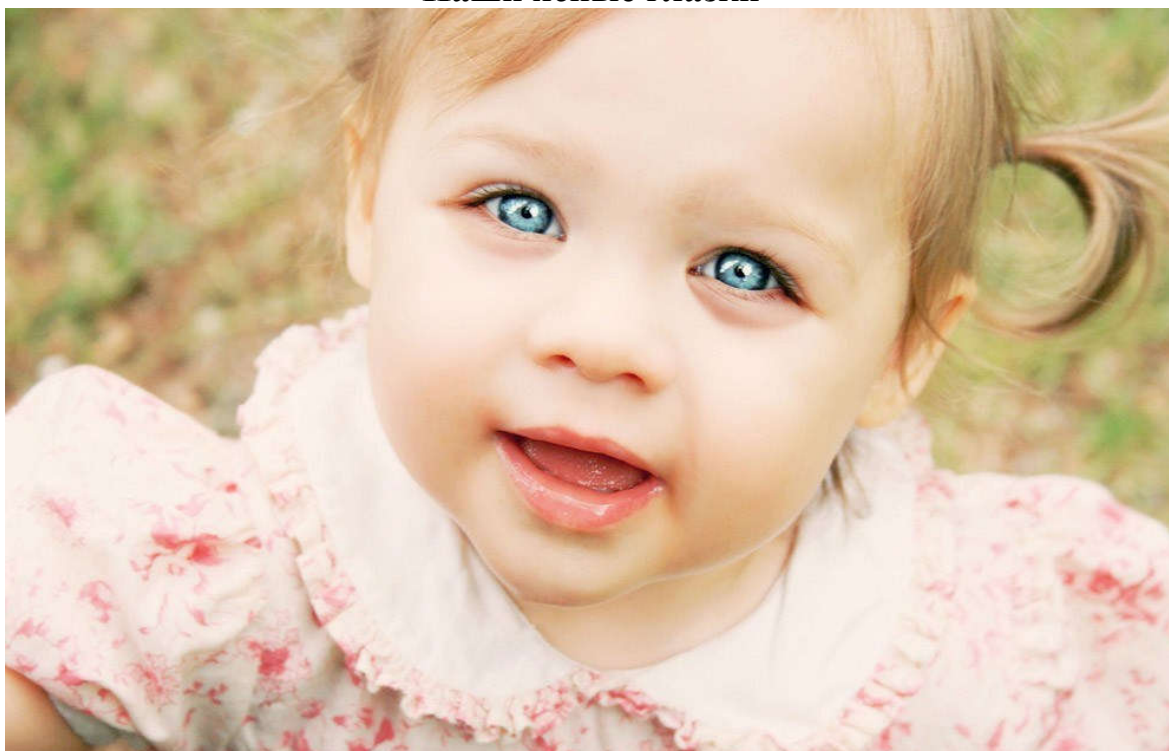


Наши ясные глазки



Бытует мнение, что глаза - зеркало души. Чистые, блестящие, яркие глаза детей - признак хорошего здоровья, а здоровье необходимо беречь, а глаза тем более, потому что свыше 80-85% информации окружающего нас мира, мы получаем через органы зрения. Особое значение это имеет в детском возрасте, когда специалист уже может предположить, грозит ли ребенку близорукость, дальнозоркость или нет. Что нам портит зрение - всем хорошо известно, до оскомины. И, тем не менее, зоркость теряют даже дети с хорошей наследственностью, редко болеющие и физически крепкие. А это уже совсем обидно.

Часто задаваемые вопросы и ответы

Мой ребенок скоро пойдет в школу. Нагрузка на глаза резко увеличится, а значит, могут возникнуть проблемы со зрением, даже если ничего тревожного на данный момент нет. На что, в первую очередь, следует обратить внимание, когда ребенок начнет долгое время проводить за партой или за письменным столом?

- В наше время нагрузка возрастает раньше - еще за год или даже два до школы дети посещают разные подготовительные курсы, многие начинают сами читать. Иногда ребенок жалуется, что у него устают глаза, а иногда вы можете заметить, что он смотрит в тетрадь боком, то есть старается возложить нагрузку на лучше видящий глаз, а тот, что видит хуже, может даже закрыть, причем это происходит бессознательно. Так что, прежде всего стоит понаблюдать, как работает ребенок.

Всем известно, как важно, чтобы рабочее место было хорошо освещено. А что лучше: электрические или люминесцентные лампы?

- По гигиеническим стандартам считается, что лампы дневного света лучше, но на практике они часто оказываются менее комфортными: имеют раздражающий спектр света, шумят и гудят, а главное, когда начинают выходить из строя,

мигают, а это уже крайне вредно. Лучше, чтобы рабочее место ребенка днем хорошо освещалось естественным светом, а вечером - обычной лампой накаливания, с яркостью порядка 60 ватт. Для устройства рабочего места важно, правша или левша Ваш ребенок. Вы прочтете во всех инструкциях, что окно должно быть слева от парты, так и делается в школьных классах. Но ребенок-левша сам себе загораживает свет. В школе его лучше посадить ближе к окну, где освещение в любом случае лучше. Дома же можно и нужно учесть эту особенность и сделать так, чтобы окно и настольная лампа находились справа.

Наверное, если у ребенка слабое зрение и он носит очки, стоит попросить посадить его поближе?

- Многие мамы так и делают, но если ребенок способен в очках видеть на все сто процентов, то нет причин, чтобы он сидел на первых партах. Он может сидеть, где угодно, лишь бы были хорошие условия для зрительной работы. Если он видел в очках хорошо, а потом стал видеть хуже, нужно не пересаживать его, а отвести к окулисту. Другое дело, если ни в очках, ни без очков он не может хорошо видеть, то есть у него вообще снижена острота зрения. Тогда просьба посадить поближе к доске имеет смысл. Но даже если слабо видит один глаз, надо стараться разрабатывать его, давать ему нагрузку. А чем ближе ребенок сидит к доске, тем меньшая разрешающая способность глаза требуется.

Почему многие дети надевают очки именно с началом школьной жизни?

- Дело в том, что с увеличением зрительной нагрузки - началом обучения в школе - некоторые нарушения рефракции обязательно должны быть скорректированы. В детском саду эти нагрузки непостоянные и не столь интенсивные, так что во многих случаях можно было обойтись без очков, в школе же без коррекции у такого ребенка может быстро ухудшиться зрение. Именно в это время часто развивается ранняя школьная близорукость. Правда, чтобы она проявилась, необходимы предрасполагающие факторы: незначительный запас дальности зрения в раннем возрасте, слабость аккомодационного аппарата, наследственная предрасположенность. Все это мы можем определить и сказать заранее, есть ли у вашего ребенка риск близорукости в раннем школьном возрасте.

А просто темные очки? Их очень любят дети. Что это: баловство, модное увлечение или необходимость?

- Не нужно путать темные и солнцезащитные очки. Защищать глаза от вредного в избыточных количествах ультрафиолета, действительно нужно. В последнее время этот избыток стал хуже поглощаться атмосферой Земли. Ведь главный фильтр ультрафиолетовых лучей - озон, а озоновый слой, увы, изменился не в лучшую сторону. Многие врачи связывают наблюдающееся сейчас в мире "омоложение" катаракты и других офтальмологических заболеваний, именно с изменившимися природными условиями, спектральным составом солнечного излучения, попадающего на Землю. В Европе уже принято в светлое время суток носить на улице солнцезащитные очки или линзы. Цвет их не имеет никакого отношения к делу. Защитным эффектом обладают все стеклянные очки, пластиковые же солнечные очки должны иметь специальное покрытие. Обычно на оправе бывает наклейка: "UV protected". Это никак не связано с прозрачностью -

затемнение зависит от потребности, комфортности. Подбор темных очков лучше тоже поручить врачу - он подберет их так, чтобы не снижалась острота зрения. Защита от света нужна не всем, это зависит от уровня пигментации: недостаток пигмента и других защитных веществ в глазу вызывает светобоязнь.