

Профилактика болезней органов зрения у школьников

Человеческий глаз — уникальный, исключительно сложный прибор с помощью которого мы познаем окружающий мир. Человек видит ясно, когда все отделы этого прибора работают гармонично. Если в каком-либо звене происходит сбой — зрение ухудшается.

Сетчатка — внутренняя оболочка глаза, воспринимающая свет. Для хорошего зрения необходимо, чтобы световые лучи сходились точно на сетчатке. Обеспечивает эту точную фокусировку хрусталик — природная линза, расположенная внутри глаза. Когда этого не происходит, мир вокруг принимает нечеткие, размытые очертания.

Если человек хочет рассмотреть близко расположенный объект, включается так называемый механизм аккомодации. Специальные глазные мышцы сокращаются, а связки, переходящие в хрусталиковую сумку расслабляются, делая хрусталик выпуклым, как увеличительное стекло. Когда взгляд устремлен вдаль, мышцы расслабляются и хрусталик становится плоским.

В последние годы врачи с тревогой отмечают неуклонный рост нарушений зрения. Идеально созданный природный глаз человека оказался плохо приспособленным к современным зрительным нагрузкам и разрушительному воздействию техники (компьютер, телевизор, сотовый телефон и т. д.).

Если не проводить профилактические мероприятия при большой зрительной нагрузке — потеря хорошего зрения неминуема.

Как портится зрение.

По данным генетиков, когда зрение родителей в порядке, шанс школьника получить плохое зрение равен 25%. Если близорукостью страдает папа или мама — 50%. Ну, а вероятность того, что ребенок обоих близоруких родителей наденет очки, равна уже 80%.

Но даже при наследственной предрасположенности развития близорукости можно не допустить. Дело в том, что человеческий глаз обладает запасом прочности, который спасает зрение в

«Трудные моменты». Зрение начинает ухудшаться, если этот резерв исчерпан.

Что же подрывает запас прочности детских глаз? Это и телевизор, и компьютерные игры, и, конечно, непосильные зрительные нагрузки связанные с занятиями в школе. Вредное воздействие настолько велико, что за время обучения в школе число близоруких детей увеличивается с 4% до 40%, то есть в 10 раз! Неудивительно, что у большинства людей близорукость начинается именно в раннем школьном возрасте.

При чтении глаза находятся в огромном напряжении. Глазные мышцы, которые держат хрусталик, сильно напрягаются и устают. Запас прочности глаз стремительно тает, может возникнуть и активно прогрессировать близорукость.

Основными факторами, стимулирующими развитие близорукости у школьников, считаются:

Недостаточное освещение рабочего места в школе и в домашних условиях во время приготовления уроков (особенно при искусственном освещении).

Неприспособленная или плохо приспособленная мебель для занятий. Очень важно, чтобы в домашней обстановке размеры мебели соответствовали росту.

Неправильная посадка за рабочим столом. Вредная привычка читать и писать, сильно склонив голову, сторбившись, с наклоном в сторону, в неудобном положении, способствует ослаблению зрения.

Длительное пребывание за компьютером.

Неограниченный просмотр телепередач.

Игры в сотовый телефон.

Как правильно сидеть за столом:

длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер;

высота ножек стола должна равняться длине голеней;

голеностопный, коленный и тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол;

между краем стола и грудной твоей клеткой необходимо выдерживать расстояние, равное ширине кисти.

При работе книгу или тетрадь необходимо держать на расстоянии 33 см от глаз. При этом меньше всего деформируется глазное яблоко. Лучше всего читать с подставки. Нужно помнить, что достоверно «опасным» в плане прогрессирования близорукости, является зрительное рабочее расстояние при чтении и письме менее 20-25 см.

Не рекомендуется читать и играть лёжа и особенно на боку, а также в транспорте. Дело в том, что в положении лёжа, как правило, не достигается правильная освещённость объекта, а при лежании на боку, кроме того, глаза располагаются на разном расстоянии от рассматриваемого предмета и это приводит к зрительной утомляемости и головной боли. Вибрация транспорта вызывает зрительный дискомфорт при чтении во время езды.

Просмотр телепередач.

Все рекомендации по просмотру телевизионных передач детям со снижением зрения должен давать врач — офтальмолог. Но каждый ребенок должен помнить, что наибольшее утомление и напряжение зрения возникает при слишком близком расстоянии к экрану телевизора. Это усугубляется тем, что дети и подростки часто смотрят телевизор в самых разнообразных позах. Лучше всего расположиться от телевизора не ближе, чем на 3 метра, при этом следует сидеть не сбоку, а прямо перед экраном. Если ты носишь очки для дали, следует их надеть, чтобы излишне не напрягать зрение.

Смотреть телевизор следует в освещенной комнате.

Если ребенку 8 лет, то просмотр телепередач должен быть ограничен 30–40 минутами. В более старшем возрасте время можно увеличить до 1,5–3 часов в день, но непрерывно не более часа, независимо от типа телевизора (обычный, плоский экран, жидкокристаллическая панель, плазменный телевизор).

Как это ни печально для школьника, но смотреть телевизор можно только в выходные дни, когда нет уроков. Пять часов напрягать глаза в школе (уроки физкультуры и пения мы не считаем) и два-

три часа дома — такую нагрузку не может выдержать растущий глаз.

Компьютерный зрительный синдром.

Это заболевание глаз, вызванное работой за компьютером и приводящее к снижению зрения. Зрение человека, сформированное в ходе длительной эволюции, оказалось мало приспособленным к такой работе.

Возникает компьютерный зрительный синдром после длительной (в течение нескольких часов без перерыва) работы за компьютером. Его признаки знакомы многим. Появляется жжение, чувство «песка» за веками, глаза могут покраснеть. Могут также появиться боли при движении глаз, головные боли в области лба. И эти опасные явления не проходят бесследно. Вследствие нарушения работы глазных мышц, снижается зрительное восприятие. Если зрительные перегрузки систематически повторяются — может появиться «временная» близорукость, а уже имеющаяся близорукость начинает прогрессировать.

Клинические исследования показали: даже один день работы за компьютером вызывает ухудшение зрения! И это не удивительно. Глаз патологически устает. Чтобы компенсировать недостаток кровообращения мелкие сосуды на поверхности глаз расширяются, вызывая их покраснение.

Если не помочь глазам в борьбе с накопившейся усталостью, то постепенно изменения в тканях глаза, и в первую очередь это глазные мышцы, будет продолжаться. Следствием этого может стать прогрессирующая близорукость.

Чтобы сохранить зрение при современном уровне зрительных нагрузок необходимо строго соблюдать определенные правила. В первую очередь -это максимальное сокращение времени работы за компьютером и правильная посадка, которая помогает предотвратить еще и возможное появление болей в области спины и шеи.

Длительность безопасной работы школьника за компьютером:

В 1 классе- 15 минут в день,

2-5 класс- 15–20 минут в день,

6-7 класс-20 минут в день,

8-9 класс-25 минут в день,

10-11 класс- 30 минут на первом часу занятий и 20 на втором.

После работы с компьютером или другой зрительной нагрузки в течение нескольких минут необходимо гимнастику для глаз, чтобы снять напряжение, улучшить кровообращение.

Основные упражнения:

Каждое упражнение следует повторять от 30 до 60 секунд.

Перемещение взгляда при закрытых глазах: движения глазами направо -налево, вверх-вниз, рисуем восьмёрку и т. п. Это упражнение снимает болезненные ощущения (зуд, жжение, сухость), восстанавливает «смазку» глаз.

Движение открытыми глазами вверх-вниз и справа - налево.

Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.

Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе. Это упражнение улучшает кровообращение и доступ кислорода к глазам и лицу, укрепляет зрительную систему, расслабляет глазные мышцы.

Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.

Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец посмотрите на него.

Частое моргание глазами. Это упражнение облегчает затрудненность мигательных движений, расслабляет глазные мышцы.

Перемещение взгляда с близкой точки на отдаленную.

Массаж. Поглаживание закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание. Наиболее распространен прием массажа двумя пальцами — указательным и средним — в виде восьмиобразного движения. По нижнему краю глаза движение к

носу, по верхнему краю глаза — над бровями. Такое движение повторяется 8–16 раз.

Если школьник стал замечать, что стало плохо видно с доски, появились головные боли, быстрая утомляемость глаз, если глаза с трудом адаптируются к рассматриванию предметов на различных расстояниях (расплывается изображение при переводе взгляда с близкого расстояния на рассматривание предметов вдали), необходимо сказать об этом родителям и посетить офтальмолога уже в ближайшее время!

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ЗРЕНИЯ

В повседневной жизни нас окружает множество звуков и предметов, которые мы воспринимаем как визуально, так и на слух. Чтобы предотвратить развитие заболеваний органов слуха и зрения, важно соблюдать меры и правила по гигиене того или другого органа.

Гигиена зрения

Гигиена зрения и слуха включает в себя определенные правила, которые направлены на снижение негативного влияния внешних факторов на организм человека. Гигиена – это прежде всего оздоровление зрения и слуха, комплекс мер и факторов, которые в совокупности позволяют добиться хороших результатов.

Гигиена зрения – это комплекс мероприятий, направленных на профилактику развития болезней. Соблюдайте следующие рекомендации:

Не злоупотребляйте просмотром телепрограмм.

Во время работы на компьютере чередуйте время труда и отдыха, делайте специальную гимнастику для глаз в перерывах между работой.

Берегите глаза от излишне яркого света.

Старайтесь не читать, если в помещении темно.

Избегайте чтения или просмотра телевизора в положении лежа.

Правильно составляйте свой рацион питания. Включите в него овощи (капусту, шпинат, брокколи, кукурузу, морковь), фрукты и ягоды (чернику, черную смородину).

Гигиена зрения подразумевает под собой правильно организованное рабочее место (мебель, освещение).

При усталости глаз делайте компрессы или примочки из отвара целебных трав.

При наличии заболеваний, чтобы заставить глазные мышцы работать, время от времени старайтесь обходиться без очков.

Гигиена зрения, равно как и слуха, – это важные правила, соблюдение которых позволит предотвратить возникновение болезней