**Как избежать проблем со зрением у школьников: советы родителям**

Существуют заболевания, которые чаще всего развиваются в школьные годы. Одно из самых распространенных среди них - близорукость (миопия). В чем ее особенность и какие меры профилактики следует применять?

"Близорукость связана с удлинением глазного яблока, в результате чего изображение на сетчатке становится расфокусированным и ребенок жалуется на снижение зрения вдаль. Близорукость у детей – это не только оптический дефект, который можно легко исправить очками. При удлинении глазного яблока растягиваются внутриглазные структуры, особенно сетчатка. В результате на глазном дне возникают дистрофические изменения, которые при прогрессировании могут привести к безвозвратному снижению зрения. При миопии также страдает адаптация зрительной системы ребенка к восприятию вблизи, "перегрузки" определенных зрительных структур приводят к ложному увеличению близорукости (спазму аккомодации). При отсутствии своевременного лечения спазм может провоцировать рост заболевания", - рассказывает доктор медицинских наук, детский офтальмолог Игорь Азнаурян.

По словам врача, у школьников заболевание возникает из-за сильного перенапряжения глаз, когда ребенок долгое время сосредоточен на близких предметах. Однако существуют и другие причины развития этой напасти. Состояние зрительной системы зависит от работы всего организма в целом. Дети с ослабленным иммунитетом, склонные к частым простудам и гриппу, а также к пневмонии и прочим серьезным недугам, имеют больше риск заполучить близорукость, нежели их здоровые сверстники. И, разумеется, в группу риска входят дети близоруких родителей.

Большинство больных задаются вопросом, зачем лечить близорукость, если она чаще всего самопроизвольно стабилизируется к 18 годам. Однако вопрос в том, на каком уровне находится заболевание. "Если прогрессирующую миопию не лечить, возможен ее бурный рост и развитие осложнений – дистрофических изменений на глазном дне, которые могут привести к потере зрения. Стабилизировать близорукость нужно как можно раньше. Лечение проводится комплексно и направлено на все аспекты, приводящие к прогрессированию, а также на предотвращение возможных осложнений", - объясняет И.Азнаурян.

Современные методы лечения позволяют остановить рост миопии за один год. Детский офтальмолог индивидуально подбирает процедуры для стабилизации миопии, в курс лечения входят около 5 различных методик. Курсы лечения проводятся 3-4 раза в год в зависимости от клинического состояния ребенка. По статистике, в 75% случаев удается стабилизировать близорукость без применения хирургических методов лечения.

Вне зависимости от наличия заболевания, всем детям рекомендуется соблюдать правила гигиены зрения. Прежде всего, следует дозировать нагрузки. "Читать ребенок должен только сидя за столом при хорошем освещении. Читать лежа и за едой не рекомендуется. Большое значение имеет продолжительность просмотра телевизионных программ. Детям младше двух лет вообще не рекомендуется смотреть телевизор. Это связано не только с нагрузками на глаза, но и с влиянием на центральную нервную систему, что может привести к возбуждению ребенка. Для детей до 7 лет общая продолжительность просмотра телевизора не должна превышать 30-40 минут в день. В старшем возрасте можно увеличить лимит до полутора-трех часов в день. При этом непрерывная нагрузка должна быть не более полутора часов. Тип телевизора (обычный или плоский экран, жидкокристаллическая панель, плазменный телевизор) практически не влияет на переносимость зрительных нагрузок. Что касается компьютера, то продолжительность работы за ним не должна превышать 40 минут в день", - советует И.Азнаурян.

Врач отмечает, что большое значение для профилактики близорукости имеет организация рабочего места ребенка. Он должен сидеть прямо, не сутулиться и заниматься только при хорошем освещении. "Следует регулярно мыть окна комнаты, в которой находится ребенок, ведь их загрязненность приводит к снижению освещенности в помещении до 40%", - говорит И.Азнаурян.

Что касается искусственного освещения, то оно должно быть достаточно ярким, но не бьющим в глаза, не утомительным. При чтении или других зрительных нагрузках школьникам нельзя пользоваться только верхним светом без настольной лампы, и, наоборот, не стоит зажигать одну лампу без основного источника света. Настольная лампа должна быть с непрозрачным абажуром, располагать ее необходимо слева. Мощностью лампочки должна составлять 75-100 Вт. Для левшей необходимо ставить лампу с правой стороны. Оптимальное расстояние при чтении и письме – 35-40 см.

"Для охраны зрения важно поддерживать и общий уровень здоровья, закаливать ребенка, чтобы он меньше болел, включать в рацион продукты полезные для глаз: творог, кефир, отварную рыбу, говядину и говяжий язык, индейку, крольчатину, морковь, капусту, клюкву и зелень. Также для глаз полезны поливитамины с микроэлементами, препараты кальция с витамином D и фосфором. От пищевых добавок лучше отказаться!" - призывает И.Азнаурян.