**Профилактика нарушений зрения у школьников**

Чаще всего в школьные годы развивается близорукость (миопия), что связано, главным образом, с длительной зрительной работой на близком расстоянии (чтение, письмо, черчение), особенно при неправильном освещении. Вследствие этого происходит нарушение кровоснабжения и возникают изменения в глазном яблоке, приводящие к его растяжению в длину. В результате ребенок плохо видит далеко расположенные предметы и текст на классной доске, и пытается исправить ситуацию, прищуриваясь или надавливая на глазное яблоко. К сожалению, начиная от младших классов к старшим, возрастает как число страдающих близорукостью учащихся, так и степень выраженности заболевания. Первые признаки близорукости также нередко отмечаются после некоторых инфекционных болезней (корь, скарлатина, дифтерия, тяжелые ОРВИ, грипп). Часто встречается близорукость у детей с хроническими заболеваниями (ревматизм, заболевания почек, туберкулез).

Дальнозоркость – врожденное состояние, связанное с особенностью строения глазного яблока. При этом снижается острота зрения на близком расстоянии, возникает быстрая утомляемость глаз и боли, связанные со зрительной работой.

Астигматизм связан с нарушением степени кривизны роговицы и проявляется ухудшением зрения как на близком, так и на дальнем расстоянии, снижением зрительной работоспособности, болезненными ощущениями в глазах при работе на близком расстоянии.

Для профилактики возникновения и прогрессирования нарушений зрения у детей школьного возраста особое значение имеет соблюдение элементарных гигиенических правил:

**Профилактика ухудшения зрения при чтении**

* правильно расположить источник света: он должен находиться позади вас и немного сверху (свет из-за плеча);
* сделать освещение умеренно ярким: вреден как приглушенный, так и яркий свет, вызывающий перенапряжение глазных мышц;
* ребенок может использовать специальную подставку, обеспечивающую оптимальный наклон книги;
* не читать в движущемся транспорте, так как постоянное движение текста затрудняет фокусирование на объекте;
* чтение лежа и на боку недопустимо;
* при чтении не приближать книгу к глазам ближе чем на 30 см.

**Профилактика нарушения зрения при работе за компьютером**

Современный мир не мыслит своей жизни без использования компьютеров. К сожалению, компьютеры не только помогают нам в работе, но и вредят глазам, особенно в том случае, когда за монитором человек проводит весь рабочий день. Поэтому остро стоит вопрос о том, как профилактика зрения помогает избежать в будущем проблем со зрением. Чтобы предупредить ухудшение зрения, желательно:

* располагать монитор на расстоянии вытянутой руки;
* во время работы за компьютером человек моргает в 3 раза реже, чем обычно, поэтому при длительной работе глаз пересыхает. Частое моргание или использование специальных увлажняющих капель поможет справиться с этой проблемой (заменители слезы (лакрисин, слеза натуральная и др.).
* оптимальное время для игры на компьютере или планшете, а также просмотра телепередач без вреда для зрительного аппарата – полтора часа в день, а для ребенка дошкольного возраста – 30 минут.
* рекомендуется использовать специальные очки с антибликовым покрытием, которые делают изображение более четким, без отблесков и подавляют вредную часть синего спектра света монитора.
* после 40 минут работы за компьютером необходимо сделать перерыв и выполнить простые упражнения, чтобы снять напряжение:

**Гимнастика для глаз.** Специальные упражнения хорошо влияют на усиление кровоснабжения тканей глаза, повышают тонус, эластичность и силу глазных мышц, укрепляют мышцы век, снимают усталость. Закройте глаза и посмотрите сначала направо, затем налево. Повторите 10 раз. Не открывая глаз, совершайте круговые движения глазами по часовой стрелке и в обратном направлении (тоже 10 раз). Откройте глаза, сведите зрачки к переносице (10 раз). Выберите близкий и отдаленный объекты перед собой. Переводите взгляд с одного на другой, фокусируя зрение на каждом. В заключение снова закройте глаза и начните описывать кончиком носа в воздухе буквы, цифры или фигуры.

Чтобы сохранить острое зрение в течение всей жизни необходимо соблюдать ряд несложных правил:

Обеспечить себе здоровый и достаточный по времени сон.

Правильно питаться. Людям с ослабленным зрением необходимо употреблять продукты, богатые витаминами, среди которых особое значение имеют:

* витамин В2 (рибофлавин), улучшающий цветоразличение и ночное зрение. Характерными признаками его дефицита в организме являются трещины в углах рта, снижение аппетита, слабость, апатия, головная боль, ощущение жжения кожи, резь в глазах. Источниками витамина В2 служат цельное молоко, простокваша, ацидофилин, кефир, сыр, постное мясо, печень, почки, сердце, пекарские и пивные дрожжи, грибы;
* витамин А, при недостатке которого страдает сумеречное зрение («куриная слепота»), поражается роговица глаза, в запущенных случаях развивается ксерофтальмия (сухость глаза). Витамин А содержится в сливочном масле, цельном молоке, яичном желтке, печени (особенно в печени рыб). Морковь, шпинат, салат, щавель, зелень (как культурная, так и дикорастущая), а также плоды шиповника богаты бета-каротином – предшественником витамина А, который образуется в организме человека при употреблении этих продуктов (в сочетании с жирами – растительным маслом, сметаной, т.к. этот витамин относится к группе жирорастворимых).

В рационе близоруких детей должны быть:

* морковь – богатый источник бета-каротина;
* черника – свежая и сухая черника повышает остроту зрения, снимает усталость глаз и улучшает сумеречное зрение. Целебные свойства черники объясняются наличием биофлавоноидов, способствующих питанию сетчатки глаза;
* красный сладкий перец и шпинат – источники лютеина, который, подобно солнечным очкам, защищает сетчатку. Надо только помнить, что при тепловой обработке лютеин разрушается, поэтому эти продукты нужно есть в сыром виде;
* кукуруза, апельсины, манго и персики – богаты зеаксантином, который, как и лютеин, защищает сетчатку и предотвращает помутнение хрусталика;
* рыба – содержит много таурина, ненасыщенных жирных кислот и витамина Е, предупреждающих излишнюю сухость глаз;
* шиповник – признанное профилактическое средство при дистрофии сетчатки;
* цитрусовые – витамин С необходим для защиты глаз от инфекций, а также для предотвращения возрастных заболеваний.

Дополнительно можно применять фармацевтические препараты, способствующие улучшению зрения. Полезны для глаз комплексные поливитаминные препараты «Триовит», «Аевит», «Миртилен-форте», в которых витамины сочетаются с микроэлементами (цинком, кальцием). В аптечной сети есть также пищевые биодобавки и витамины с черникой – «Фиточерника», «Черника-форте» и т.д.

Улучшать кровоснабжение глаз. Главной причиной нарушения зрения у детей и подростков является рост зрительных нагрузок и как следствие – утомление глаз. При этом происходит замедление кровотока в органе зрения. В такой ситуации необходимо воздействовать на питание глаз как за счет улучшения общего кровотока (прогулки, физические упражнения), так и кровоснабжения глазного яблока и циркуляции внутриглазной жидкости. Хороший эффект дает специальная гимнастика для глаз.

Комплекс упражнений для младших школьников:

* Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4 – 5 раз.
* Крепко зажмурить глаза, считая до трех, открыть их и посмотреть вдаль, считая до пяти. Повторить 4 – 5 раз.
* Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4 – 5 раз.
* Смотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 – 4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.
* Сходное положение – сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, затем руки опустить. Повторить 4 – 5 раз.

Комплекс упражнений для учащихся 5 – 11 классов:

* Сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке стола, – выдох. Повторить 5 – 6 раз.
* Сидя, откинувшись на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5 – 6 раз.
* Сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Затем проделать то же самое влево. Повторить 5 – 6 раз.
* Сидя. Делать круговые движения глазами сначала вправо, затем – влево. Повторить 5 – 6 раз.
* Сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками, не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 4 – 5 раз.
* Сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2 – 3 секунды, затем перевести взгляд на кончик носа на 3 – 5 секунд. Повторить 6 – 8 раз.
* Сидя, закрыв глаза. В течение 30 секунд массировать веки кончиками указательных пальцев.

Народная мудрость, проверенная веками, гласит: «Береги платье с нову, а здоровье – с молоду». Так и профилактика любых отклонений здоровья наиболее эффективна на начальном этапе заболевания или до его выявления. Не пренебрегайте простыми житейскими советами, берегите зрение!

**Спорт**. Занятия спортом помогут укрепить зрение и вернуть его остроту на начальных этапах развития болезни. В идеале стоит отдать предпочтение такому виду тренировок, где необходима постоянная фокусировка глаз, например, бадминтон, теннис, баскетбол, футбол.

**Водные процедуры**. Контрастные водные процедуры способствуют улучшению кровообращения в сетчатке глаза. С утра ополосните глаза попеременно теплой и холодной чистой водой примерно 20 раз.

**Неотъемлемой частью профилактики нарушений зрения является регулярное посещение офтальмолога. Проверять зрение здоровым людям необходимо не реже 1 раза в год, а людям с нарушениями зрения – 1 раз в полгода. Профилактический осмотр поможет предотвратить развитие заболеваний глаз, остановить развитие близорукости и прочих нарушений зрения.**

Екатерина Брель,

фельдшер-валеолог

Калинковичского районного ЦГЭ