



ВИДИМЫЙ ЭФФЕКТ ЯСНЫЙ ВЗГЛЯД

Таисия МАРЛЕНСКАЯ

Не секрет, что глаза — это не только зеркало души, но и зеркало, которое отражает для нас целый мир. Известно, что около 90% информации мы получаем именно через зрение. И хорошо, когда мы видим мир ясно и чётко. Ведь если у человека начнутся проблемы со зрением, они неминуемо приводят к проблемам во всей его жизни. Как и в детстве, и в зрелости иметь здоровые глаза и зоркое зрение?

Как сохранить ребёнку хорошее зрение

Симптомы

Обратитесь к окулисту, если заметите у своего ребёнка хотя бы некоторые из указанных симптомов: косоглазие, хронические головные боли, ребёнок часто трёт глаза, неспособен различать цвета после 3-х лет, нечёткость зрения, двоится в глазах, глаза покраснели, слезятся или чешутся, веки разной формы, чрезмерная слезоточивость, выделения из глаз.

Предупреждаем болезни глаз

Чтобы предупредить ухудшение зрения у вашего чада, соблюдайте несколько нехитрых правил. В первую очередь, помните, что место, где находится ребенок, должно быть хорошо освещено. Если он играет, смотрит книжки, рисует – обязательно должно быть достаточно света! И ещё непременно нужно соблюдать правильное расстояние между глазами и книгой или рисунком – 25–30 см.

У девочек зрение портится чаще

По мнению офтальмологов, несмотря на то, что мальчики больше увлекаются компьютерными или видеоиграми, зрение у них несколько лучше, чем у девочек. А всё потому, что мальчики более подвижны, больше бегают. А движение помогает лучшей циркуляции крови. Насыщенная кислородом кровь лучше обеспечивает питание глаза, поэтому и зрение у мальчиков лучше.

У девочек же, которые много читают, занимаются различными мелкими поделками, близорукость наблюдается на 5–7 процентов чаще, чем у ребят в том же возрасте.



Согласно данным ВОЗ, почти 20% дошкольников в развитых странах и один из четырех школьников имеют проблемы со зрением, которые, если оставить их без лечения, могут привести к значительной или необратимой потере зрения.

Постарайтесь ограничить время, проводимое у компьютера или телевизора, 30-ю минутами в день.

Следите за тем, чтобы ребёнок сидел ровно, расстояние между столом и подбородком должно быть 33 сантиметра. Поставьте локоть на стол и опирайте подбородок на ладонь – это и есть искомое расстояние.

Ребёнок обязательно должен много двигаться, а ещё лучше – заниматься спортом. Для зрения очень хороши плавание, настольный теннис, бадминтон. Игры с двигающимся мячом развивают фокусировку внутритглазной мышцы.

И не забывайте о сбалансированном питании, витаминных комплексах с лютеином, антоцианином. Помните про полезную сырую морковь со

сливками или сметаной. Можно добавить в неё изюм. Обязателен кальций. Он важен не только

для растущих косточек, но и для соединительной ткани, которая образует форму глазного яблока. При его росте ткань истончается, а кальций помогает ей сохранить эластичность и прочность.

Важно разумно ограничивать любовь детишек к сладкому. По одной из теорий, избыточный инсулин в крови также может провоцировать рост глазного яблока, а значит, близорукость будет прогрессировать.

Компьютерный синдром

Симптомы

Вы наверняка замечали, что уже через час-два после работы на компьютере начинают слезиться глаза, зрение становится туманным. Иллюстрация на экране компьюте-



Рецепты китайских императоров для сохранения зрения:

1. Кончиками указательных пальцев необходимо массировать точки у внутренних уголков глаза. Продолжать массаж нужно до тех пор, пока под прикрытыми веками не появится ровное черное поле.

2. Все точки, отвечающие за зрение, находятся на мочке уха. Поэтому возьмитесь за мочку уха большим и указательным пальцами и разминайте её 10 секунд. Повторять этот массаж нужно не менее пяти раз. В паузы попробуйте подвигать ушами, хотя это получается не у каждого.

ра состоит из множества мелких точек и не имеет чётких границ. При долгом разглядывании подобного противояственного для наших глаз зрелища возникает спазм цилиарной мышцы глаза. Нарушается естественное увлажнение глаз, возникает ощущение «песка», становится сложно сфокусировать зрение, могут появиться покраснение, резь и жжение. Когда переутомление глаз становится хроническим, могут начаться нарушения и сбои в работе всего организма. А проявляются они головными болями, повышенной утомляемостью, тахикардией, двоением в глазах и другими неприятными симптомами. В последние годы медики выявили новое функциональное нарушение организма, которое и получило название компьютерного зрительного синдрома.

Заболелания

Компьютер остается сильным источником электромагнитного излучения, которое может ускорять или тормозить биохимические процессы ор-

ганизма. В результате усиливается выработка свободных радикалов, которые приводят к повреждению здоровых тканей глаза, может начать развиваться катаракта. Глаза теряют свои защитные свойства и неспособны справиться с элементарными инфекциями. Например, могут развиваться воспаления края век, слизистой оболочки, роговицы, склеры, сосудистой оболочки, сетчатки.

Профилактика

Вывод очевиден: антиоксидантную защиту организма необходимо укреплять. Давно известно, что «обезвредить» действие свободных радикалов могут витамины А, С, Е, микроэлементы селен, цинк и марганец. Все эти полезные вещества можно получать из свежих овощей и фруктов. Однако лучше всего принимать антиоксиданты в виде пищевых добавок. Самым мощным природным антиоксидантом в последнее время считают астаксантин, который содержится в водорослях гемаатококкус. По строению астаксантин близок к витамину А, а его эффективность

ПРОВЕРИТЬ ЗРЕНИЕ ВАМ ПОМОГУТ

В Тамбовском филиале ФГУ «МНТК «Микрохирургия глаза» им. академика С.Н. Фёдорова» Росмедтехнологии
г. Тамбов, Рассказовское шоссе, 1
(4752)723-094, 72-14-65, 72-67-60
www.mntk-tambov.ru, mntk@tmb.ru

в 500 раз выше чем у витамина Е. Кроме того, работайте на компьютере с перерывами (каждый час 10 минут).

Сорок пять – вперед зрение проверять!

Если молодёжь чаще всего страдает компьютерным синдромом, то самыми распространенными заболеваниями глаз у пожилых людей являются глаукома, катаракта и макулодистрофия.

Профилактика

Как только вам исполнилось 40 лет, ежегодно посещайте офтальмолога для планового осмотра. Обязательно нужно проверять поле зрения; передний и задний отделы глаза; измерять внутриглазное давление. ☀

Комментарий специалиста

Олег Львович ФАБРИКАНТОВ,
доктор медицинских наук, директор Тамбовского филиала ФГУ «МНТК «Микрохирургия глаза» им. академика С.Н. Фёдорова» Росмедтехнологии



Уважаемые родители, проблемы со зрением могут быстро прогрессировать и приводить к сложным заболеваниям, поэтому не откладывайте поход к офтальмологу! Свыше 85% информации окружающего мира мы получаем через орган зрения, поэтому его следует особенно беречь! Детское отделение Тамбовского филиала МНТК «Микрохирургия глаза» оснащено самой современной офтальмологической аппаратурой, благодаря которой можно быстро и точно поставить диагноз и заняться лечением многих детских патологий зрения. Курс лазеро-, электро-, магнитостимуляций, тренировок с применением компьютерных программ проходит в легкой игровой форме, поэтому совершенно не оставляет у ребёнка неприятных ощущений и не занимает много времени. Будьте внимательны к зрению своих детей!