

Буклет с рекомендациями дефектолога
родителям дошкольников с нарушением зрения и не только
«ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ ВСЕМ!»

БЛИЗОРУКОСТЬ И ЕЁ ПРОФИЛАКТИКА

Близорукость (миопия) — это одна из наиболее частых причин понижения зрения. Развивается она обычно под влиянием длительной и беспорядочной зрительной работы на близком расстоянии. Все, что вызывает быстрое утомление глаз, чрезмерное приближение к книге или тетради, а также недостаточное освещение рабочего места, неправильная посадка при чтении и письме, мелкий или плохой шрифт, нерациональный режим дня – способствуют развитию близорукости. Необходимо обращать внимание на жалобы ребенка и сразу обращаться к врачу-окулисту. Чем больше отклоняются условия зрительной работы от нормальных, тем труднее различать детям предметы, тем напряжённее становится работа всего организма, тем скорее истощаются ресурсы, быстрее наступает утомление.

Организм, не справившись с этой непосильной нагрузкой, вынужден перестроить глаза, сделать их близорукими, приспособить их к работе на близком расстоянии.

Немаловажное значение имеет наследственность и состояние всего организма, которые могут создать благоприятную почву для появления близорукости. Легче любое заболевание предупредить, чем лечить, а тем более близорукость. Поэтому необходимо следить за освещенностью рабочего места ребенка, нельзя читать лежа, в транспорте, в темном уголке дивана. Надо следить за осанкой, не горбиться. Расстояние от книги до глаз должно быть 28-30 см.

Очень важно чередовать зрительную работу с отдыхом. В течение дня ребенок должен быть на свежем воздухе не менее 2-3,5 часов. Полезно заниматься физкультурой, спортом, ежедневная утренняя зарядка должна стать правилом.

Телевизионные передачи смотреть 2-3 раза в неделю на расстоянии 2, 5 м. Если же близорукость возникла, то главная задача – предупредить её прогрессирование, для этого надо обратиться к окулисту и не откладывать эту проблему на потом.

ОЧКИ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ

Очки назначаются детям при близорукости, дальнозоркости и косоглазии. Применяют их не только для улучшения зрения. Очки устраняют болезненные явления сетчатки глаз, утомление, предупреждают развитие амблиопии (отсутствие хорошего зрения без видимых на то причин) и косоглазия.

В каком возрасте назначают очки?

Как только выявлен у ребенка дефект зрения.

Пользоваться очками нужно так, как рекомендовал лечащий врач, а покупать их только по рецепту. Оправа должна быть удобной: переносье - соответствовать форме носа, заушники иметь нормальную длину, а центры стенок совпадать с центрами зрачков.

К хорошо подобранным очкам дети легко привыкают, берегут их, пробуждаясь утром, стремятся прежде всего надеть очки.

Опасение родителей, что ребенок может разбить очки и поранить глаза, необоснованно. Наоборот, как показали наблюдения, очки являются хорошей защитой для глаз при бытовых детских травмах.

В школьном возрасте очки подчас вызывают насмешки товарищей. Ребенок начинает противиться ношению очков. Умелый подход и энергичное воздействие родителей и учителей помогают справиться с этим препятствием.

С первых дней ношения очков нужно требовать от ребенка правильного пользования ими. Очки следует держать в специальном футляре, не класть без футляра в карман или портфель. Стекла надо протирать мягкой тканью, замшей или фланелью. На стол очки кладут так, чтобы они стеклами не касались стола. В случае появления в центре стекол царапин, очки нужно менять. Нельзя пользоваться чужими очками. Правильно подобранные очки необходимы, полезны и не следует их бояться.

ЗРЕНИЕ И СПОРТ

Наряду с созданием благоприятных условий жизни очень важно, чтобы родители имели ясное представление о том, что нужно для правильного развития детей.

Нужно помнить, что не всеми видами спорта можно заниматься в очках. Например: бокс, различные виды борьбы (самбо, дзюдо и т.д.), мотогонки, конный спорт, горнолыжный, парусный, подводный требуют хорошего зрения.

С пониженным зрением, но в очках, можно заниматься теннисом, волейболом. В очках до 4,5 Д можно заниматься спортивной и художественной гимнастикой, акробатикой, лыжным и конькобежным спортом, фигурным катанием на коньках, фехтованием, волейболом, баскетболом, ручным мячом, туризмом, велосипедным спортом.

Не следует пугаться, что очки могут разбиться и ранить веко или глаз. Травмы чаще происходят от того, что спортсмен с плохим зрением плохо видит и не пользуется очками. Если у ребенка близорукость, занятия спортом разрешаются после осмотра врачом - окулистом. Наиболее простым и доступным широкому кругу детей является утренняя гимнастика и физкультминутки.

Не следует бояться или избегать занятий физкультурой в детском саду и школе, она способствует выработке выносливости, настойчивости, способствует повышению сопротивляемости организма.

КОСОГЛАЗИЕ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА.

Косоглазие — это не только косметический недостаток, но и серьезное заболевание глаз.

Косоглазие может проявиться в любом возрасте, но чаще всего в три года, когда еще не закончились рост и формирование органов зрения.

Бывает сходящееся косоглазие, реже - расходящееся.

Причины этого заболевания могут быть различные: испуг, травмы, тяжелые общие и инфекционные заболевания глаз, наследственная предрасположенность и т. д.

Требуется большое терпение как от пациента и его родителей, так и от врача для лечения косоглазия. Первым этапом в лечении является правильный подбор очков и постоянное их ношение.

Очки назначают детям, начиная с 1-2 лет. При приобретении очков важно проследить, чтобы оправа хорошо сидела, не жала за ушами, зрачки находились в центре стекол. Когда ребенок привыкает к очкам, врач назначает заклею того или другого стекла очков в зависимости от возраста ребенка и фиксации сетчатки. Затем назначаются двигательные упражнения для глаз три раза в день по 10-15 минут, упражнения для повышения остроты зрения.

Если заболевание запущено, приходится делать операцию. Но иногда в этом случае после операционного вмешательства удается добиться только косметического эффекта, т.е. поставить глаз прямо, а вернуть полностью зрение не удастся.

У детей младшего возраста, как правило, зрение восстанавливается и косоглазие устраняется. Поэтому очень важно раннее обращение к врачу.

После операции лечение необходимо продолжать, строго соблюдая рекомендации врача.

Важно закаливать организм ребенка, соблюдать режим дня и режим питания. Все это способствует профилактике косоглазия, укрепляет общее состояние здоровья ребенка.

Уважаемы родители, успех лечения косоглазия зависит от его раннего выявления, систематического лечения и вашего терпения.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ГЛАЗ

Зрение - сложный нейрофизиологический процесс организма. Его поддерживают биологически активные вещества, поступающие с пищей.

На первом месте по популярности из полезных для глаз продуктов стоит черника. В ней обнаружены вещества, усиливающие зрение, особенно ночное, витамин С, а также масса антиоксидантов, оказывающих очищающее действие на сосуды. Черника улучшает кровообращение в глазных мышцах и позволяет глазам получать больше кислорода и питательных веществ, снимает усталость с глаз. Для достижения лечебного эффекта необходимо ежедневно употреблять чернику в свежем виде. Зимой и весной можно использовать аптечные препараты из черники.

Недостаток витамина А приводит к дистрофическим нарушениям глаз: возникает сухость оболочек, потеря их прозрачности. Много витамина А

(каротина) содержится во всех красных и оранжевых продуктах, а также в тыкве, моркови, зеленом луке, сладком перце, петрушке. Витамин А содержится в шиповнике, календуле, а также в печени, яйцах и сливочном масле.

Для хорошего зрения полезно есть миндаль, грецкие орехи, пить сок брусники. Орехи содержат витамин В1 (тиамин), способствующий улучшению состояния нервной ткани, к которой относятся сетчатка, зрительный нерв и зрительный анализатор головного мозга. При недостатке витаминов группы В появляется зрительная утомляемость. Витамины группы В содержатся в дрожжах, печени, почках животных, шиповнике, облепихе, малине, тыкве, морской капусте, помидорах, репе, свекле, салате, а также в черном хлебе и чае.

Витамин В12 (цианкобаламин) активно участвует в обмене белков в организме, в том числе в тканях глазного яблока, зрительного нерва, головного мозга. Содержится в мясе, яйцах, молочных продуктах.

Стенки кровеносных сосудов укрепляет витамин Р. Он содержится в чернике, черной смородине, вишне, красной смородине, яблоках, шиповнике.

Из соков также очень полезны глаз сок укропа, шпината, петрушки, сельдерея, огурца, свеклы, цикория. Все эти овощи и травы необходимо есть как можно больше в сыром виде и добавлять их в салаты.

Полезно употреблять рыбий жир, икру, злаки, мед, курагу, листовую зелень, крапиву. А вот чеснок тому, у кого есть нарушения зрения, есть не рекомендуется.

КАК УЗНАТЬ, ЕСЛИ У ВАШЕГО РЕБЕНКА КОСОГЛАЗИЕ

Дефект зрения у детей можно легко обнаружить с раннего возраста. Внимательно относитесь к зрению своего ребенка.

Если у ребенка часто краснеют или слезятся глаза, он часто жмурится и плотно закрывает веки, боится смотреть на свет, при рассматривании иллюстраций старается наклонить голову, то немедленно обратитесь к врачу.

Родители, своевременно обратившиеся за советом к врачу и выполняющие все его предписания, способствуют сохранению зрения своих детей.

Многие недостатки зрения устраняются ношением очков, которые должен подобрать врач. Очки должны носить все, кому они выписаны.

Только очки могут улучшить зрение у близоруких и дальнозорких детей. Если близорукие или дальнозоркие дети не носят очков, у них может развиваться косоглазие.

При первых признаках косоглазия у детей родители должны немедленно обратиться к врачу и начать лечение.

Тест на косоглазие

1. Предложите ребенку внимательно рассмотреть какой-нибудь предмет на расстоянии 30 см. Обратите внимание на положение головы. Если ребенок сильно наклонил голову в сторону, предложите ему наклонить голову в другую сторону, чтобы он еще раз рассмотрел предмет. Проследите при этом за положением глаз.

2. Можно протестировать наличие косоглазия с помощью обычного карманного фонарика (исключение составляют галогеновые и лазерные). Посветите себе в глаза на расстоянии около 30 см. Ребенок будет наблюдать за вами. Внимательно рассмотрите отсвет в зрачке. Во время проведения этого теста с ребенком необходимо, чтобы свет падал ему в глаза по центру спереди. Если отражение света в глазах располагается симметрично, то в этом случае косоглазия может и не быть. Если же отражение света в глазах располагается ассиметрично, то очевидно, что у ребенка косоглазие. В повседневной жизни вы этого можете и не замечать. Но эти тесты не освобождают вас от посещения врача – окулиста.

Причины косоглазия могут быть разными. Но результат у всех один – отсутствие координированной работы глазных мышц. Если у ребенка косит один глаз, то вся нагрузка лежит на мышце другого глаза, ребенок видит только одним глазом. Другой глаз функционирует и развивается, нанося вред нормальному зрению, что ведет к амблиопии.

Косоглазие можно устранить с помощью упражнений, усиливающих координацию обоих глаз с помощью аккомодации (Близкого расстояния). Нередко достаточно на некоторое время закрыть здоровый глаз (окклюзия). Это помогает усилить работу слабого глаза, что способствует его нормальному развитию. Если врач назначил окклюзию (закрывать здоровый глаз с помощью окклюдатора или повязки), необходимо строго соблюдать предписание врача.

ПРИЧИНЫ КОСОГЛАЗИЯ

Родители всегда должны помнить, что они сами могут быть виновниками возникновения косоглазия у детей. Очень часто родители вешают игрушки перед глазами грудных детей. Это делать категорически нельзя, так появляется косоглазие.

Рабочее место ребенка должно соответствовать его росту; должно быть правильно и хорошо освещено.

Нельзя позволять рисовать, рассматривать иллюстрации при плохом освещении или лежа на полу. Необходимо следить, чтобы ребенок подносил к глазам игрушки, книжки на расстоянии 35-40 см от глаз.

Нельзя давать детям рассматривать книги с мелким рисунком, не соответствующие их возрасту, с нечеткими рисунками.

Родители должны строго следить за режимом дня. Неполноценное, некачественное и нерегулярное питание плохо влияет на здоровье ребенка и его зрение.

Очень важно для сохранения нормального зрения предупреждение инфекционных заболеваний. Если в глаз ребенка попала соринка, надо немедленно обратиться к врачу, который удалит её. Ранение глаза – одна из главных причин нарушения зрения.

Не разрешайте детям смотреть на электросварку. При химических ожогах надо немедленно обильно промыть глаза и отвезти ребенка в медицинское учреждение. Дома химические вещества следует хранить в местах, недоступных для детей.