

Автор: А. Захарова, зав. отделом общественного здоровья



Зрение для человека представляет величайшую ценность, и знать о том, как сохранить и улучшить его, должен знать каждый.

При рождении большинство детей имеют дальнозоркость – 91 %, около 4 % имеют к моменту рождения нормальную рефракцию и только 5 % детей рождаются с миопией. Но к моменту совершеннолетия почти каждый третий ребенок страдает близорукостью.

В развитии близорукости большое значение имеет окружающая среда, условия жизни и учебы. В школе ребенок проводит большую часть дня и в процессе занятий подвергается различным нагрузкам и воздействию факторов, которые могут неблагоприятно сказаться на его здоровье. Ни для кого не секрет, что наши дети подолгу сидят у телевизора и компьютера, что существенно увеличивает нагрузку на глаза. Дополнительные занятия, недостаток сна, малоподвижный образ жизни - все это способствует ухудшению зрения у школьника. Внимательные родители заметят начальные симптомы ухудшения зрения – снижение успеваемости, быстрая утомляемость, простые ошибки при письме, пропуск слов при чтении, ребенок начинает щуриться.

**Особое значение приобретают меры профилактики по предупреждению близорукости у детей школьного возраста, а именно:**

- правильная организация рабочего места, особенно освещения;
- чередование отдыха и нагрузки на глаза (организация занятий и отдыха в учебное и внеучебное время);
- здоровый и достаточный по времени сон;

- сбалансированное питание: в рационе детей страдающих близорукостью, должны быть морковь, красный сладкий перец, шпинат, черника, кукуруза, персики, рыба, шиповник и цитрусовые.
- достаточная физическая активность на свежем воздухе и специальная гимнастика для глаз.

Многие родители считают, что ношение очков или контактных линз способствует усилению близорукости, что является главным заблуждением. Исследование в области офтальмологии и в Европе и в США показали, что ношение очков — самый худший вариант борьбы с близорукостью.

**В рамках проведения единого дня здоровья школьников и дня профилактики нарушений зрения в Речицком районе будут организованы:**

? «Прямые» телефонные линии: на базе ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»:

- 15 сентября с 10.00 до 12.00 по телефону 2-07-31 на вопросы, касающиеся профилактики нарушения зрения и осанки ответит заведующий отделением гигиены детей и подростков Косяк Елена Александровна;

- 15 сентября с 9.00 до 11.00 по телефону 2-56-93 на вопросы, касающиеся формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний ответит заведующий детской поликлиникой Майсеенко Светлана Александровна.

? Выступление специалистов по ведомственному радио.

