



Близорукостью, или миопией, страдает каждый третий житель на земном шаре. Это заболевание встречается как у детей, так и у взрослых. Самый первый признак близорукости – это ухудшение зрения вдаль.

*В зависимости от степени снижения остроты зрения различают слабую миопию (до 3 диоптрий), среднюю миопию (до 6 диоптрий), сильную миопию (больше 6 диоптрий). **Диоптрия – это единица измерения преломляющей силы оптических стекол.** Состояние, при котором увеличение степени миопии происходит на одну и более диоптрий в год, называется прогрессирующей близорукостью.*

Близорукость может быть диагностирована в любом возрасте, но чаще впервые обнаруживается у детей в возрасте 7-12 лет. Как правило, близорукость усиливается в подростковый период, а в возрасте от 18 до 40 лет острота зрения стабилизируется. Особенно часто близорукость начинает развиваться при интенсивных зрительных нагрузках, поэтому неудивительно, что она зачастую возникает после того, как ребенок поступает в школу.



Причины близорукости

Наследственность. Оказывается, что при условии близорукости обоих родителей у половины детей данное заболевание появляется до 18 лет. Если у обоих родителей зрение в норме, близорукость появляется только у 8% детей.

Неправильное питание. Недостаток в рационе питания различных микроэлементов (таких как Zn, Mn, Cu, Cr и др.), необходимых для развития тканей склеры, может способствовать прогрессированию близорукости. Если рацион питания включает большое количество углеводов, в частности, много хлеба, у детей значительно повышается уровень инсулина, чрезмерное количество которого приводит к растяжению главного яблока в длину, что также вызывает возникновение близорукости.

Перенапряжение глаз. Длительные и интенсивные зрительные нагрузки на близком расстоянии, плохое освещение рабочего места, неправильная посадка при чтении и письме, чрезмерное увеличение телевизором и компьютером – все это отрицательно сказывается на качестве зрения.

Неправильная коррекция. Отсутствие коррекции зрения при первом появлении близорукости ведет к дальнейшему перенапряжению органов зрения и способствует прогрессированию заболевания, а иногда – к развитию амблиопии (синдрома ленивого глаза) и даже косоглазию. Если для работы на близком расстоянии используются неправильно подобранные (слишком сильные) очки или контактные линзы, это провоцирует перенапряжение мышц глаза и способствует дальнейшему ухудшению зрения.



Слабость глазных мышц. Развитие близорукости во многом зависит от недостаточно развитой аккомодационной мышцы глаза, которая изменяет кривизну хрусталика, обеспечивая способность ясно видеть предметы на различных расстояниях. Длительное перенапряжение этой мышцы также может привести к близорукости.



Профилактика

Предупреждение близорукости сводится к устранению неблагоприятных условий при зрительной работе. Для профилактики близорукости необходимо следить за правильной позой детей во время занятий, за соблюдением норм освещения в школе и дома. Большое значение имеет общее укрепление организма.

Тем, кто страдает близорукостью, нужно обязательно четко соблюдать показания и противопоказания к занятиям спортом. С одной стороны, тренировки благотворно влияют на состояние глаз, но они могут привести и к ухудшению зрения. Все зависит от степени близорукости, особенно осложненной. На любом этапе развития заболевания абсолютно противопоказаны виды спорта, связанные с большим физическим напряжением, резким перемещением тела и возможностью его сотрясения (бокс, борьба, прыжки, тяжелая атлетика, хоккей, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье).

Высокая степень близорукости, а также любая степень с осложнениями на глазном дне является противопоказанием для занятий художественной гимнастикой, конным спортом, водным поло, большим и настольным теннисом, бадминтоном, городками, конькобежным спортом, фигурным катанием, метанием, волейболом, баскетболом. При осложненной близорукости любой степени противопоказано заниматься фехтованием, плаванием, гребным и парусным спортом, лыжными гонками, биатлоном, спортивной ходьбой, бегом на средние и дальние дистанции.

При слабой степени близорукости можно заниматься спортивной гимнастикой, современным пятиборьем, прыжками в воду, санным спортом, мотоспортом, горнолыжным спортом, бегом на короткие дистанции, футболом, ручным мячом. После коррекции любой степени близорукости контактными линзами или очками можно заниматься стендовой, пулевой стрельбой или стрельбой из лука.



Гимнастика для глаз

В перерывах и после окончания работы, связанной со зрительной нагрузкой, обязательно сделайте небольшую гимнастику для глаз, чтобы снять напряжение.

➤ Закройте глаза, сильно напрягая глазные мышцы. Считая про себя от 1 до 4, медленно откройте глаза, расслабив их. Посмотрите вдаль. Повторите упражнение несколько раз.

➤ Посмотрите на переносицу, задержите на ней взгляд. В течение 5-6 счетов переведите взгляд вдаль. Не поворачивая головы, посмотрите вправо, вверх, влево, вниз, затем снова вдаль. Теперь проделайте это в обратном направлении – влево, вверх, вправо, вниз и снова посмотрите вдаль.

➤ Вытяните руку вперед, посмотрите на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближайте палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока он не начнет двоиться. Повторите упражнение 5-7 раз.

➤ Посмотрите прямо перед собой 3-4 секунды. Палец правой руки держите на расстоянии 30 см по средней линии лица. Переведите взгляд на кончик пальца и смотрите на него 4-5 секунд, опустите руку, повторите действия 8-10 раз.

➤ Медленно вращайте головой сначала в одну сторону, затем в другую, повторите упражнение 4-5 раз.



В ГУЗ ЦМП вы сможете:
-получить консультации по методам сохранения и укрепления здоровья;
-пройти учебу в школах медицинских знаний: гипертоническая болезнь, профилактика йоддефицитных заболеваний, профилактика болезней опорно-двигательного аппарата, сахарный диабет, бронхиальная астма;
-пройти обследование и лечение.

Телефон доверия: 226-48-31

С
О
В
Е
Т
Ы

О
Ф
Т
А
Л
Ь
М
О
Л
О
Г
А

