

Разговор с офтальмологом с глазу на глаз

Позади зимние каникулы, школьники – вновь за партами. Значит, снова напрягать глаза, переносить повышенные зрительные нагрузки. Врач-офтальмолог Областной детской клинической больницы главный внештатный офтальмолог Ярославской области Ирина Шкирева (на снимке) рассказывает, как сохранить хорошее зрение

Приходите к офтальмологу!

– *Ирина Федоровна, начнем с самых маленьких. Какие проблемы со зрением есть у дошколят? Такие же как у школьников – миопия (близорукость)?*

– Нет. У малышей это врожденные заболевания глаза, гиперметропия (дальнозоркость), астигматизм (неспособность четко видеть из-за дефектов хрусталика, роговицы или глаза), гетеротропия (косолазие) и амблиопия («ленивый глаз» – понижение зрения, не поддающееся коррекции очками или контактными линзами). Объясню, почему не близорукость. Каждый ребенок рождается дальнозорким. Это нормально. Глаз новорожденного маленький и имеет форму сплющенного эллипса. Ребенок растет, и вместе с ним растет глаз. Если зрительный анализатор отстает в росте, то остается врожденная гиперметропия. Она требует особого внимания, потому что может привести к косолазью и амблиопии.

– *Как же уследить за развитием зрения ребенка?*

– Не пропускать профосмотры! Каждый педиатр знает: на прием к офтальмологу малыша нужно направить в 1 месяц и в 1 год. Далее плановые осмотры зрения проходят в 3 года и в 6 лет. В школе – в 7, 10, 11, 14, 15, 16, 17 лет. Как правило, в школах и детских садах осмотры проходят централизованно. А вот в дошкольном возрасте родители могут прием у офтальмолога и пропустить. Делать это нежелательно, так как на плановых осмотрах проблемы зрения выявляются на ранних этапах. Это мы говорим о детях с потенциально хорошей наследственностью, у которых родители не имеют проблем со зрением.

– *А если наследственность плохая?*

– Если мама или папа, бабушки или дедушки имеют проблемы со зрением, то к офтальмологу лучше ходить не реже раза в год, так как проявиться может наследственность с любой стороны. Нужно внимательно следить и за поведением ребенка. Дети видят не так, как взрослые. Новорожденный, к примеру, видит только движущиеся предметы и лица наклоняющихся над ним людей. Ребенок даже в три года еще не может сказать: «Мама, я плохо вижу». Это должен понять родитель. Бывает, на приеме родители говорят, что в три месяца ребенок не следит за игрушкой. Это могут быть проблемы

– Ретинобластомой, это рак глаза, болеют семь человек. Всем им удалось сохранить жизнь. Все они растут и развиваются. А самая часто встречающаяся аномалия – нарушение рефракции, в основном миопия. По-русски это очки, очки... С каждым годом близорукость растет. К окончанию школы примерно 70 процентов ярославских детей близоруки.

– *В чем причина развития близорукости?*

– Наследственность, особенности строения глаза и непосильные зрительные нагрузки. Смотрите, что происходит. Куда мы ни бросим взгляд, видим четкое изображение. Эта способность гла-

за называется аккомодацией. Но вдаль глаз смотрит без особого напряжения, а для рассматривания близкого предмета, например, текста в книге, надо приложить усилия. Для этого шесть мышц глаза сплющивают его в виде «огурчика», и глаз видит вблизи. Когда взгляд переводится вдаль, глаз, как резиночка, снова должен расправиться. Если эластичность склеры хорошая, так и происходит. Если нет, глаз остается «огурчиком». Возникает близорукость. А при больших зрительных нагрузках важна уже не только эластичность склеры,

или со зрением, или с центральной нервной системой, или и то и другое. Внимательное наблюдение может вовремя выявить и наследственные заболевания. Так, одни родители обратили внимание, что их ребенок в 1 год 8 месяцев внезапно теряет равновесие и падает, а на фотографиях зрачок одного глаза у него белый. Оказалось, у малыша редчайшая наследственная приводящая к слепоте патология – ретинит Коатса. Так как они вовремя обратились к врачам, прогрессирование болезни удается сдерживать.

В основном – миопия

– *Насколько серьезны заболевания глаз у детей в Ярославской области?*

ЯЗЫКОМ ЦИФР

В 2018 году зарегистрировано 38 тысяч 4877 случаев болезни глаз. Из них 17,5 тысячи – миопия, гиперметропия и астигматизм. Близорукость среди детей растет. За 2017 год прирост составил 6%, за 2018 – 14%. Детская заболеваемость по офтальмологии в Ярославской области выше среднероссийской за счет роста миопии. Есть предположение, что это связано с высоким качеством проводимых профосмотров. Всего в Ярославской области 281366 детей.

КАК СБЕРЕЧЬ ЗРЕНИЕ

– **Соблюдайте режим работы за компьютером. В начальных классах можно сидеть за компьютером (телефоном) 20 – 30 минут в день, в старших – не более 2 часов.**

– **Правильно освещайте рабочее место. Для правой источник света должен находиться слева, для левой – справа.**

– **Следите за осанкой за школьной партой. Спина прямая, ноги стоят на полу или подставке для младших школьников. Расстояние от глаз до поверхности стола должно равняться длине плеча школьника.**

– **Гуляйте на свежем воздухе хотя бы час в день.**



СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Чтобы расслабить глаза во время школьных уроков, нужно посмотреть рассредоточенным взглядом вдаль. Например, в окно. Затем перевести взгляд на близкий предмет, например, на большой палец. Можно подвигать глазами влево-вправо, часто поморгать. Перерыв в напряженной зрительной работе желательно делать каждые 20 минут.

а еще способность аккомодационных мышц глаза расслабляться. Если они не расслабляются, возникает спазм аккомодации, в итоге – близорукость.

– *Считается, что близорукость современных детей во многом обусловлена их увлечением гаджетами, когда ребенок долго рассматривает вблизи мелкие изображения и компьютеров современных детям не обойтись. Как их правильно использовать?*

– Важно соблюдать правильный режим пользования гаджетами. Даже на приемах я практически всегда наблюдаю такую картину: малыш кричит, и родители вместо игрушки дают телефон. Это категорически запрещено. До двух лет никаких телефонов перед детьми быть не должно. Гаджет вреднее бумаги. Пикселизированное, мелкое и контрастное изображение экрана снижает аккомодацию глаза.

К тому же у многих детей есть особенность «смотрения» в экран: они увлекаются и забывают мигать. Глаза пересыхают, возникают их сухость и повышенная усталость.

Лечить нельзя подождать

– *Сейчас часто приходится слышать, что миопию лечить не нужно: вырастет ребенок до 18 лет, сделаем операцию, и проблема решится. Так надо ли лечить близорукость?*

– Лечить надо с самого начала. Правильное лечение миопии – это грамотный подбор очков, а более старшим детям – контактных линз. Если не корректировать зрение очками (линзами), то, во-первых, у ребенка ухудшается качество жизни. Во-вторых, близорукость может прогрессировать и приводить к осложнениям на глазном дне. В-третьих, может

развиться амблиопия. То есть глаз от постоянного бездействия разучивается видеть, и операция в 18 лет не поможет, 100-процентное зрение не вернется.

– *Считается, что близорукость можно еще лечить черникой.*

– Нельзя съесть ведро черники и полностью восстановить зрение. Это миф. Но как витаминная добавка черника полезна. Также для зрения полезны все красные и оранжевые продукты: апельсины, томаты, красный перец, морковка со сметаной. Хороши квашеная капуста, творог, молоко, шпинат. Но все это надо есть без фанатизма. Питание для нормального функционирования всех систем организма должно быть полноценным, разнообразным и сбалансированным.

– *Как вы относитесь к современному способу лечения миопии – ночным контактными линзами?*

– Эти линзы укладываются на ночь и уплощают роговицу глаза. Утром острота зрения становится выше. Но к вечеру роговица принимает свою прежнюю форму. То есть эффект ночных линз временный. Но я рекомендую ночные контактные линзы футболистам, фигуристам, танцорам, волейболистам – всем, кто не может выступать в очках, а контактную линзу может во время выступления потерять.

– *И последний вопрос: косметика и заболевания глаз у девочек как-то связаны между собой?*

– Связаны. На косметику для глаз бывают аллергии или конъюнктивиты. Аллергия может быть и на модную сейчас процедуру наращивания искусственных ресниц. Правда здесь простые: косметика должна быть строго индивидуальной. А если она не подходит, ее нужно выкинуть.

Елена СОЛОНДАЕВА
Фото автора и из соцсетей

