

## **Близорукость и ее профилактика.**

Близорукость является одной из наиболее частых причин понижения зрения. Это нарушение зрения, при котором рассматриваемые предметы хорошо видны только на близком расстоянии.

К причинам развития миопии (близорукости) относятся: наследственность, первичная слабость аккомодации, ослабление склеры, длительная работа на близком расстоянии. Различают врожденную и приобретенную миопию.

На развитие близорукости влияет состояние аккомодации (способности хрусталика менять свою форму – становиться более или менее выпуклым). Развитию близорукости способствует недостаточное освещение рабочего места, неправильная посадка при чтении или письме, мелкий или плохой шрифт, то есть все, что заставляет чрезмерно приближать глаза к книге или тетради.

Процесс ухудшения состояния глаза при близорукости связан с изменением в строении сетчатки и сосудистой оболочки. Постепенно, с развитием миопической болезни, прогрессированием близорукости, в каком-то месте на сетчатке возникает зона особенно сильного истончения, которая может прорваться и открыть путь внутриглазной жидкости под сетчатку, вызывая ее отслойку – самое грозное и, фактически неизлечимое, осложнение миопической болезни, ведущее к инвалидности по зрению.

Оптический недостаток близорукого глаза должен быть исправлен соответствующими очками. Но ношение очков не мешает ухудшению зрения, а способствует!

При прогрессировании близорукости большую пользу приносит лекарственное лечение, при котором улучшается питание глаз и укрепляются его стенки. Курсы такого лечения проводят систематически по указанию врача.

Очень полезны специальные упражнения для улучшения аккомодации глаз, которые проводят также по указанию врача.

Лицам с сильной близорукостью противопоказана работа, связанная с подъемом тяжестей, требующая длительного пребывания в согнутом положении с наклоном головы вниз. Противопоказаны также некоторые виды спорта (тяжелая атлетика, гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.), однако туризм, греблю, плавание можно рекомендовать и при сильной близорукости.

Врожденная близорукость с возрастом прогрессирует и может носить злокачественный характер. Если во время не начать лечение, это может привести к необратимым изменениям глаза и выраженному снижению остроты зрения, которое может не улучшаться под влиянием оптической коррекции.

Профилактика близорукости.

Профилактика - прежде всего гигиена зрения и правильное пользование очковой коррекцией. Важно давать возможность нашим глазам отдыхать и не перенапрягаться при зрительной работе. Для этого следует запомнить и выполнять простейшие правила:

1. Не читать лёжа, поскольку невозможно сохранить расстояние до текста не ближе 35 см.
2. Не читать в транспорте, поскольку присутствуют постоянные установочные движения глаз, что сильно утомляет зрительный аппарат.
3. Не читать и не писать при плохом освещении, поскольку зрачку глаза трудно быть суженным для поддержания глубины резкости.
4. Не читать и не писать «носом», т.е. ближе 30-35 см от текста, поскольку при этом глаза сильно смещаются к носу, фиксируя каждую точку.
5. Время зрительной нагрузки без отдыха не более 45 минут, после чего 15 минут надо посидеть с закрытыми глазами или смотреть вдаль.
6. Без отрицательного влияния на зрительный аппарат человек может смотреть телевизор, если экран расположен далеко и напротив глаз, параллельно плоскости лица.

Работать на компьютере можно не более двух часов в сутки, с 20 минутными перерывами, настроить компьютер на не менее 14 размер шрифта, а расстояние до монитора сделать не менее 70 см. Правда, в некоторых случаях при близорукости потребуются специально подобранные очки, которые будут только для работы на компьютере и, поэтому их стекла можно сделать с защитой от излучения.

Сколько можно сидеть за компьютером детям: дошкольники от 5 лет – до 7 минут; ученики младших классов – 10-15 минут; средних – 20-25 минут; старшеклассники – 30 минут.

Если для детей старшего возраста есть необходимость более длительных занятий, надо каждые полчаса делать 10-минутный перерыв.

Необходимо показываться врачу-окулисту не реже 1 раза в год.