

Короткозорість — це коли людина чітко бачить лише близько розташовані предмети. На відстані вона бачить тільки розпливчасті силуети

Початкова школа — це група ризику щодо розвитку короткозорості, бо спосіб життя дитини різко й докорінно змінюється. Особливе навантаження, якого раніше не було, лягає на очі.

**ВЧАСНО ВІЯВЛЕНА
КОРОТКОЗОРИСТЬ
ДОБРЕ ПІДДАЄТЬСЯ
КОРЕКЦІЇ
У ВІЦІ ДО 10 РОКІВ**



Причини хвороби

Неможливо вплинути: спадковість

Можливо вплинути:

- Значні навантаження на очі
- Відсутність фізичної активності й відпочинку на свіжому повітрі
- Дефіцит вітамінів та мікроелементів

Як вчасно розпізнати, чи є в дитини розлади зорової системи?

Перед першим класом обов'язково потрібно відвідати офтальмолога, навіть за відсутності в дитини будь-яких скарг, адже батьки не завжди помічають відхилення в стані її зору.

Як я можу дізнатися, що в дитини погіршується зір?

Потрібно спостерігати за дитиною.

Слід звернутися до лікаря якщо:

- Дитина підносить предмети близько до очей — на відстань менше ніж 40 см.
- Дуже близько дивиться телевизор.
- Дуже низько тримає голову над зошитом, коли пише або малює.
- Примружує око/очі.
- Нахиляє голову вбік, коли пише;
- Скаржиться на втомлюваність очей, має почервоніння очей.
- Погано бачить предмети чи написи вдалині (якщо короткозорості немає, дитина добре бачить написане на дошці з останньої парти в класі; на вулиці, за умови відмінного зору, вона бачитиме номер автомобіля з відстані 40 метрів).
- Дитина часто скаржиться на головний біль.

У вашої дитини діагностували короткозорість — що робити?

Прийняти цей факт, лікуватися й контролювати процес. У жодному разі не ігнорувати погіршення зору.



Хвороби очей не проходять самі собою, їх не можна «перерости», і з часом вони можуть тільки ускладнюватися



© World Medicine, 2018



Чи повинен я повідомити шкільного вчителя про проблему?

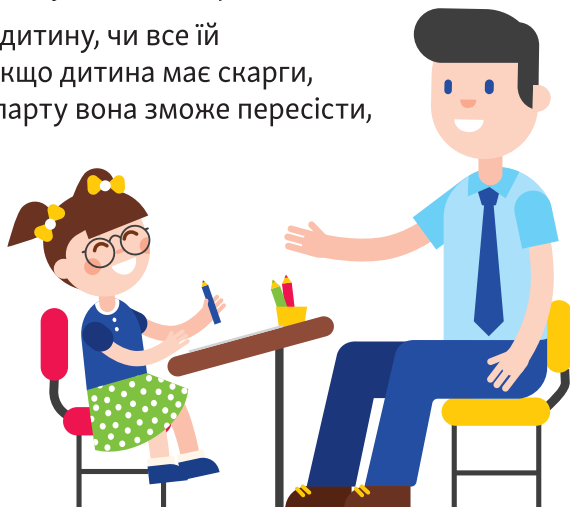
Це обов'язково потрібно обговорити.

✓ Повідомте, яке саме порушення зору має дитина (короткозорість, далекозорість, астигматизм, косоокість тощо).

✓ Якщо дитина має проблему, але не носить окуляри, їй краще сидіти за першою-другою партою. Якщо дитина користується окулярами, вона може сидіти за будь-якою партою.

✓ Час від часу запитуйте дитину, чи все їй добре видно в класі, і якщо дитина має скарги, обговоріть з учителем, за яку парту вона зможе пересісти, щоб усе добре бачити.

✓ Попередьте вчителя, що короткозора дитина може втомитися від читання швидше, ніж інші діти. Тому краще давати перепочинки їй очам кожні 25-30 хвилин.



Як часто дитина, що має короткозорість, повинна відвідувати офтальмолога?

Усі пацієнти мають перебувати під постійним спостереженням лікаря.

Подальша оцінка зору дитини офтальмологом має проводитися через 2-3 місяці після початку лікування, але тривалість цього періоду може змінюватися в залежності від інтенсивності лікування та віку дитини.*



*Протокол лікування дітей з міопією, Наказ МОЗ 827 України від 08.12.2015

Якщо у моєї дитини короткозорість?

Насамперед пам'ятайте: лікування міопії повинне бути постійним, довготривалим і безперервним.

Першим методом корекції є призначення окулярів. Часто також рекомендується використання контактних лінз. Дітям молодшого шкільного віку їх зазвичай не призначають тому, що дитині важко самостійно користуватися лінзами.

Запорака успішного лікування — регулярні відвідування офтальмолога.

Дитині з міопією треба отримувати консультацію спеціаліста за індивідуальним планом. Кількість і частота відвідувань залежать від ступеня погіршення зору та методу корекції.

Крім того, якщо дитина носить окуляри або користується контактними лінзами, офтальмолог може порекомендувати виконання спеціальних вправ для очей, а також уживання вітамінів, додатків до харчування, певних харчових продуктів.

Призначення окулярів з діоптріями, слабшими, ніж потрібно дитині, поширений у пострадянських країнах. Водночас у західних країнах вважається, що недостатня корекція спричиняє погіршення зору.

Сучасний підхід до лікування міопії у дітей — забезпечення максимально якісного центрального зору. Цього цілком можливо досягти, призначивши окуляри або контактні лінзи відповідної сили.



Як переконати дитину в тому, що окуляри носити потрібно?

Поясніть дитині, що окуляри — це спосіб лікування, своєрідні ліки. Окуляри — це можливість добре бачити.

Наведіть приклади відомих, авторитетних саме для вашої дитини особистостей, які носять окуляри: акторів, співаків, спортсменів, бізнесменів. Це може допомогти. Дозвольте дитині самій вибрати оправу для окулярів на свій смак.



Чому для профілактики короткозорості рекомендують вживати чорниці? Невже харчування впливає на якість зору?

Ягоди чорниці містять антоціани, що підтримують відновлення зору. Лютеїн і зеаксантин — антиоксиданти, вони містяться безпосередньо в сітківці ока та захищають її від впливу шкідливої частини світлового спектра. Дефіцит цих речовин призводить до зниження здатності ока адаптуватися до тривалих зорових навантажень.

Влітку, у сезон чорниць, який триває 3-4 тижні, додавайте ягоду до раціону дитини щодня. Протягом року можна додавати витяжку з чорниць у вигляді спеціальних добавок.

Для поліпшення обмінних процесів у сітківці й судинній оболонці ока восени та весною радять профілактично приймати додаткові препарати.



Вітамінно-мінеральний комплекс СлезаВіт — це:

- + Збалансований уміст лютеїну, зеаксантину, вітамінів А, С та Е, вітамінів групи В, мінералів — цинку, міді, хрому та селену, екстракту чорниць із доведеною ефективністю.
- + Поєднання компонентів, необхідних для підтримання зору й адаптації до зорових навантажень у дитини молодшого шкільного віку.
- + Зручність приймання, адже дитині слід давати одну капсулу препарату раз на день.

+ Тільки натуральні компоненти в складі.

+ Висока біодоступність і максимально швидкий ефект.

Компоненти СлезаВіту покращують якість зору й резервні функціональні можливості очей.



Інформація надана на правах реклами. Дієтична добавка. Не є лікарським засобом. Не містить ГМО.

Що робити, щоб не допустити прогресування короткозорості?

- 📅 Нормалізувати режим дня і відпочинку: вкладатися в ліжко не пізніше 21-ї години, спати до 10 годин на добу, тобто за потреби (якщо дитина хоче спати вдень, забезпечити можливість денного сну).
- 💻 Обмежити користування комп'ютером, гаджетами й перегляд телевізора до 1 год на день.
- 📖 Читати школяр молодших класів має не більше 30 хв, а загалом за день — не більше 2 год.
- 👁 Виконувати вправи для очей та зору.
- 🏃 Займатися фізкультурою — пла-

Профілактика направлена на загальне зміцнення організму дитини і її фізичний розвиток, запобігання хронічним захворюванням

ванням та ігровими видами спорту, пов'язаними з рухливим об'єктом (м'ячем, воланом). Око стежить за об'єктом, і мимоволі відбувається тренування зору.

🍎 Збагачувати раціон дитини продуктами, які сприяють нормальному функціонуванню органів зору (чорниці, морква, гарбуз, броколі, риба, кисломолочний сир).

🏠 Для підтримання зору й профілактики прогресування міопії дитина має отримувати вітаміни та мікроелементи в достатніх щоденних дозах.

Організувати робоче місце з урахуванням зросту дитини

🪑 Стіл і стільчик слід підбирати у відповідності до зросту дитини.

🪑 Зручний варіант — столи й стільці, висоту яких можна регулювати.

🪑 Поверхня стола повинна бути матовою і не давати відблисків.

Відстань між грудною кліткою дитини та краєм стола має становити 8–10 см

Настільну лампу для правші потрібно встановлювати зліва, для лівші — навпаки

60 Вт

Стіл слід ставити до вікна боком. Сторона падіння світла з вікна: для правші світло має падати зліва, для лівші — навпаки

Зріст дитини	Висота стола
110–119 см	52 см
130–139 см	62 см
140–149 см	72 см

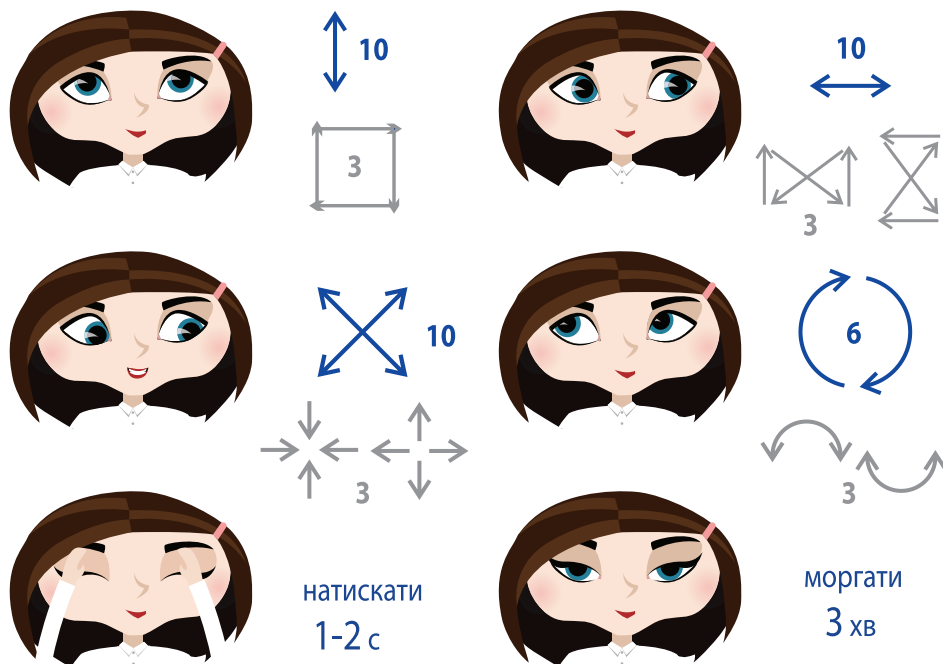


Ступні мають стояти на підлозі, зігнуті в колінах ноги — утворювати прямий кут



Вправи для очей

Рухи очима у вказаних напрямках і послідовність (за годинниковою стрілкою і проти). **Очі при цьому можуть бути відкритими або закритими — як зручніше.** Якщо очі відкриті, під час виконання вправ намагайтеся дивитися на навколишні предмети. У залежності від комфорту регулюйте навантаження на очі й тривалість вправ. Таким чином зміцнюються очні м'язи, покращується кровообіг у тканинах ока, знімаються втома очей. (Сірим кольором позначені ускладнені варіанти базової вправи.)



Трьома пальцями кожної руки легко натисніть на верхні повіки, через 1-2 секунди зніміть пальці з повік. Повторіть 3 рази. Вправа покращує циркуляцію внутрішньоочної рідини.

Швидко моргайте 3 хвилини, не напружуючи повіки. Вправа сприяє поліпшенню кровообігу.

Короткозорість у дітей: профілактика та лікування

Рекомендації батькам

Бережіть
свій зір!

ВІТАМІННО-МІНЕРАЛЬНИЙ
КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЧЕЙ

Слезавіт

