

21 сентября – День здорового школьника. Профилактика нарушения зрения.

Синдром компьютерного зрения у детей: как уберечь глаза ребенка



В докомпьютерную эпоху одним из главных факторов, ухудшающих зрение, считалось чтение большого количества книг. С появлением телевизора первенство по вредному воздействию на глаза было отдано голубым экранам. Однако и этому аппарату было далеко

до современного лидера — теперь пальму первенства безраздельно удерживает компьютер. Мы справедливо гордимся тем, что наши дети разбираются в новейших технологиях лучше нас, но не стоит забывать о том, что продолжительное общение с компьютерами и планшетами наносит реальный вред их глазам и здоровью в целом. Длительное пребывание за компьютером сопровождается головной болью, помутнением зрения и плохой концентрацией внимания. Все эти симптомы обязательно негативно отражаются — даже если не сразу — на здоровье и обучении наших чад. Как же справиться с распространившимся синдромом компьютерного зрения (или компьютерным синдромом) у детей?

Цифровые технологии с пеленок

С компьютерами, игровыми приставками, смартфонами и планшетами дети проводят много времени. Как показывают исследования, дети в возрасте от 8 до 18 лет в среднем проводят более 7 часов в день за электронными устройствами, и эта цифра стремится к увеличению. Врачи традиционно считают синдром

компьютерного зрения проблемой взрослых, но дети подвержены ему ничуть не меньше.

Жизнь современного человека невозможно даже представить без компьютера. С самого начала массового распространения ЭВМ врачами отмечалось негативное воздействие работы с этими устройствами на состояние зрения. Сначала одним из основных вредных факторов считалось электромагнитное излучение монитора. Но и с появлением дисплеев, оборудованных защитными экранами, и жидкокристаллических мониторов положение не улучшилось. Ухудшение зрения у детей и взрослых — пользователей компьютеров — продолжается.

Особенно чувствительны к воздействию на зрение дети младших классов: у них идет завершение формирования функции зрения, следовательно, их глаза весьма чувствительны к воздействию негативных факторов, которые перегружают органы зрения. Вместе с тем зрительная функция одной из первых заканчивает свое формирование и, как ни парадоксально, но уже после 14 лет зрительный аппарат начинает «стареть». То есть внимание к зрению ребенка до 14 лет должно быть максимальным, ведь испорченное в детском и подростковом возрасте зрение с трудом поддается восстановлению.

На что жалуются дети

Чаще всего маленькие компьютерщики жалуются на усталость глаз, зрительное напряжение, ощущение жжения, ощущение тумана перед глазами, а родители пугаются при виде покрасневших глаз своих продвинутых компьютерных чад. Весь этот комплекс жалоб врачи-окулисты называют «синдром компьютерного зрения». У людей, работающих за компьютером, в течение рабочего дня происходит уменьшение объема аккомодации (аккомодация -это способность глаза хорошо видеть предметы, расположенные от нас на разном расстоянии, например, когда мы переводим взгляд с близкорасположенных объектов на удаленные), а у некоторых даже развивается временная (ложная) близорукость.

Жалобы, которыми сопровождается синдром компьютерного зрения, можно разделить на две группы:

- астенопические жалобы: снижение остроты зрения, нарушение аккомодации, двоение, быстрая утомляемость, изменение цветового восприятия, нарушения бинокулярного зрения (бинокулярное зрение — восприятие окружающих предметов двумя глазами);
- жалобы на глаза: чувство тяжести, жжения, песка в глазах; боль во время движения глаз, покраснение, слезотечение, светобоязнь.

Начинать лечение синдрома компьютерного зрения нужно с полного обследования глаз. Если вы видите, что ваш ребенок постоянно работает/ играет/ читает с экрана компьютера, то нужно проходить диагностику глаз минимум раз в год. Главное в предупреждении синдрома компьютерного зрения заключается в старой доброй профилактике: перерывах в работе/ игре за компьютером, удобной мебели и комфортном положении тела, освещении рабочего места, правильном расстоянии до монитора, гимнастике для глаз. Ну и как можно больше времени старайтесь проводить на свежем воздухе: гуляйте с вашими детьми в парке, во дворе, на спортивной площадке. Маленьким детям (до четырех лет) не стоит сидеть за компьютером более 2 часов в день. И научите ребенка правилу 20/20/20: через каждые 20 минут общения с компьютером отрывайте глаза от экрана и смотреть вдаль на предмет в 6 м в течение 20 секунд.

Если ваш ребенок уже подросток, и вы замечаете нарастающие проблемы со зрением, то ведите его к врачу. Врач-окулист подберет вашему ребенку адекватное лечение:

- очки или контактные линзы для работы за компьютером;
- витамины для глаз, специальные капли, увлажняющие роговицу и снимающие чувство усталости и сухости глаза;
- лазерную терапию, цветотерапию, электротерапию, магнитотерапию и т.д.

Конечно, в возникновении синдрома компьютерного зрения во многом «виноват» экран монитора, который является источником света и считается прибором активного контраста. Считается, что чем выше разрешающая способность монитора, тем меньше утомляемость зрительной системы. Кроме того, огромный вред

наносит слабая освещенность, запыленность помещения, недостаток кислорода, неудобное кресло, не по росту подобранный компьютерный стол.

Сидя у компьютера, любой человек привязан к положению дисплея. Поэтому наши дети часами сидят в одной и той же позе. Отсюда переутомление мышц и застой кровообращения в теле, которое ведет к ухудшению кровоснабжения глаз. А обращали ли вы когда-нибудь внимание на то, что глядя в монитор ребенок почти не моргает? Глазные и внутриглазные мышцы у него ослабевают. Кроме того, с поверхности широко открытых глаз увеличивается скорость испарения влаги. Это приводит к очень распространенной и неприятной проблеме — сухости глаз. Даже обычное, но длительное чтение с экрана компьютера требует также повышенной сосредоточенности, не говоря уже о динамичных компьютерных играх. Это приводит к дополнительным нагрузкам на неокрепшую нервную систему.

Для снижения опасности возникновения компьютерного синдрома обязательно нужно включать свет в комнате, где ребенок сидит за компьютером, ведь внешнее освещение снижает контрастность изображения. Блики на мониторе тоже мешают воспринимать информацию с экрана и заставляют ребенка напрягать зрение и менять положение головы и тела. От этого устают не только глаза, но и шея, спина, плечи и руки. Источниками бликов могут быть дополнительные источники света, расположенные рядом с экраном монитора, светлая мебель или оборудование, яркие поверхности, незашторенные окна и даже светлая одежда.

Как защитить глаза ребенка

Здесь ничего нового не придумано, но систематическое выполнение этих правил снизит риск заболеваний глаз и укрепит общее здоровье ребенка. Необходимо правильное питание, обязательный четкий режим дня, сочетание работы за компьютером с отдыхом от него, а также регулярные физические нагрузки. Очень рекомендуются витамины, кроме того, нельзя забывать и о позитивных эмоциях. От родителей и учителей зависит правильно оборудованное рабочее место, обязательное соблюдение временного режима при работе на компьютере, использование

защитных экранов или очков, выполнение специальных упражнений для глаз. Упражнения для глаз укрепляют мышцы глаза и способствуют притоку к ним кислорода и питательных веществ. Кстати, эти упражнения пришли к нам из Вед и йоги. Древние восточные мудрецы точно знали, что для достижения наилучшего результата нужна не только тренировка, но и полноценный отдых.

Упражнения для глаз

Регулярно выполняемые упражнения укрепляют глазодвигательные мышцы, способствуют снятию напряжения и усталости, улучшают кровоснабжение и циркуляцию внутриглазной жидкости.

Исходное положение: сидя, ладони на коленях, взгляд перед собой, спина прямая. Крепко зажмурить глаза, про себя досчитать до 5, а затем открыть глаза и опять досчитать до 5.

Повторить 6-7 раз. Упражнение способствует укреплению мышц век. Исходное положение: сидя, ладони на коленях, взгляд перед собой. Не поворачивая головы, посмотрите вверх, вниз, вправо, влево.

Исходное положение: сидя, ладони на коленях, взгляд перед собой. Не поворачивая головы, медленно вращайте глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево, затем в обратную сторону.

Эти упражнения выполняют по 3-4 раза с интервалом в 1-2 минуты. Упражнения можно выполнять как с закрытыми, так и с открытыми глазами.

Стоя или сидя (упражнение хорошо выполнять возле окна), сосредоточьтесь на предмете, находящемся на близком расстоянии (если стоите возле окна, это может быть точка на стекле), а затем переведите взгляд на удаленный предмет, не двигая глазами.

Упражнение хорошо снимает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. При ежедневной тренировке это упражнение может способствовать не только предотвращению ухудшения зрения, вызванного перенапряжением глаз, но и его улучшению.

Исходное положение: сидя, спина прямая. Быстро моргайте в течение 1-2 минут.

Упражнение выполняют, не напрягая век. Оно улучшает кровоснабжение глаз.

Исходное положение: сидя, спина прямая. Выполнять в такой последовательности: закрыть веки — кончиками пальцев каждой руки легонько нажать на верхние веки, через 1-2 секунды снять пальцы с век. Повторить 3 раза.

Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости. Продолжительность занятий — 10-15 минут. Упражнения надо проводить не торопясь, в спокойной, эмоционально комфортной обстановке.

И не ленитесь сами выполнять эти упражнения — и для вашего здоровья полезно, и детям будет легче привыкнуть к такой глазной «зарядке».

Подготовил:

Инструктор-валеолог Подорожная Т.П.