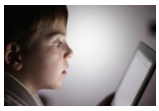

Как проверить, есть ли у ребенка отклонения в зрении? Как часто нужно посещать офтальмолога? Чем опасны для детских глаз современные гаджеты?

- Какие профилактические меры помогут сберечь глаза ребенка?

Никаких профилактических мер, кроме ограничения телевизора и компьютера, нет. Чем позже маленький ребенок узнает, что это такое, тем лучше. Применять какие-то витамины для глаз в маленьком возрасте нецелесообразно, гимнастику для глаз маленькие дети тоже не делают. Основное - это регулярное наблюдение и зрительная нагрузка. Не давайте детям компьютерные гаджеты.

Что касается домашних гимнастик для глаз, то это очень полезно. Есть еще кабинеты по охране зрения в поликлиниках, там набор аппаратов стандартный. Это полезная профилактика, но заниматься ею надо регулярно. Если есть показания, то раз в полгода две недели нужно посвящать этому лечению. Пока лечитесь, эффект будет, но он кратковременный.

Кроме этого, важно, чтобы ребенок отдыхал. Все родители замечают, что ребенок, уезжая летом на отдых, где нагрузки на глаза минимальны, возвращается с восстановленным зрением. Мышца отдыхает, и в итоге зрение после лета высокое и хорошее.

- Как самостоятельно в домашних условиях проверить, есть ли у ребенка отклонения в зрении?

В квартире сложно это сделать, а на улице можно. Если мама - обладатель стопроцентного зрения, можно, идя по улице, спрашивать, что ребенок видит вдалеке (собачку, кошечку или какого-то знакомого). Если ребенок видит, то за остроту зрения можно не волноваться. Если ребенок не узнает близких людей с достаточно близкого расстояния или подходит близко к телевизору и щурится, это повод обратиться к врачу.

Ребенка в 6 лет и перед школой обязательно нужно осматривать у офтальмолога. Обычно рекомендуют после первого класса проверять зрение не каждый год, но, учитывая большие нагрузки в школе, активное использование компьютеров, лучше не лениться и проверять зрение регулярно.

- Какие витаминные комплексы для поддержания зрения Вы бы посоветовали? И какие продукты питания должны быть обязательно в рационе ребенка?

Маленьким детям в качестве витаминов назначают гомеопатические сиропы. Если у ребенка все хорошо, зрение нормальное, то достаточно любых поливитаминов, которые, как правило, принимаются в осенне-зимний период.

Питание должно быть просто разнообразным: рыба, овощи, бобовые, тыква, яйца, шпинат. Морковь содержит бета-каротин, но он не усваивается без жира, поэтому в морковный сок обязательно надо добавлять сливки. Если вы морковку натерли, то кушать ее надо со сметаной или жирным йогуртом. Также в рационе должно быть и мясо, и каши.

- Современные дети активно пользуются родительскими телефонами, планшетами и прочими благами технологий - как это влияет на глаза? Как телевизор, или хуже?

Это хуже, чем телевизор, потому что одним из факторов развития близорукости является чрезмерная работа на близком расстоянии. Телевизор все-таки находится метрах в трех от ребенка, и он большой. Планшеты, смартфоны - это все очень близко, очень мелко. Компьютеры - это, как правило, ЛСД-мониторы, соответственно - это мерцающие объекты, которые влияют на утомляемость глаз. Это сразу группа риска по близорукости. Поэтому уж лучше пусть смотрит телевизор.

Когда ребенок смотрит телевизор, то помещение должно быть не темное. У меня были такие случаи в практике, когда родителям утром хочется поспать, а на дворе зима, еще темно. В итоге проснувшемуся ребенку включают телевизор, и он смотрит его в темноте, пока родители спят. Этого нельзя делать ни в коем случае. Должно быть какое-то освещение - ночник, бра на стене.

Естественно, нужно оценивать размер помещения и размер телевизора. Если комната 10 кв. метров, а телевизор с метровым экраном - это недопустимо. Размер телевизора зависит от размера комнаты. Монитор компьютера должен размещаться не около окна, чтобы экран не бликовал, чтобы монитор не был повернут задней частью к окну.

Расстояние до монитора должно быть, как расстояние вытянутой руки, не ближе. Направление взора должно быть чуть ниже, а не прямо.