

ДАЛЕКО ЛИ, БЛИЗКО ЛИ...

Проблема детской близорукости, или иначе миопии, в последнее время стоит достаточно остро. С внедрением в современную жизнь новых информационных технологий, широкого использования компьютера, а также массового использования просмотра ТВ-программ, врачи-офтальмологи отмечают резкое ухудшение зрения среди пациентов подросткового и более раннего возраста.



О проблемах детской близорукости беседуем с главным детским врачом-офтальмологом г. Екатеринбурга, заведующей отделением «Охраны детского зрения №2» Екатеринбургского МНТК «Микрохирургия глаза» Надеждой Трофимовной ТОКАРЕНКО

Выделяют три степени близорукости: слабая - до (-3) дптр, средняя - до (-6) дптр, высокая - свыше (-6) дптр.



Надежда Трофимовна, расскажите, пожалуйста, с какого возраста у детей может появиться близорукость?

— Среди всех детей это дети с близорукостью. И если раньше, как правило, она появлялась у детей самое раннее в 5–6 лет, сейчас мы встречаем ее даже у двух-трехлетних малышей. Близорукость у детей младшего и среднего возраста значительно возросла в последние годы в связи с бурным внедрением в нашу жизнь и жизнь наших детей современных обучающих технологий. Зрительная система ребенка находится в постоянном развитии, поэтому вредные факторы окружающей среды, такие как раннее чтение, просмотр ТВ, передача, игры за компьютером, оказывают на нее негативное воздействие, которое зачастую приводит к развитию близорукости.

Дети мало времени проводят на улице, в основном находятся дома, и их глаза постоянно видят только близко расположенные предметы. **Детская близорукость** — одно из наиболее распространенных заболеваний у школьников. «Школьная» близорукость появляется в 10–11 лет, в самый опасный период для зрения: начинается переходный возраст, организм быстро растет, повышается утомляемость. Школьные нагрузки несут с собой большой стресс: дети загружены учебной, кроме школы занимаются музыкой, рисованием, изучают английский язык и совсем мало проводят времени на свежем воздухе. К возрасту 14–15 лет практически каждый третий ребенок страдает детской близорукостью. В том случае, когда миопия появляется в раннем возрасте, она очень быстро прогрессирует и достигает больших величин.

Можно ли выделить основные причины этого заболевания?

— Среди основных причин близорукости выделяют:

- **наследственную предрасположенность.** Известно, что если у одного из родителей есть близорукость, то в 50% случаев она будет и у ребенка. И если оба родителя имеют эту патологию, то вероятность передать ее ребенку возрастает до 70%. При этом миопия у ребенка будет протекать тяжелее и диагностироваться раньше.
- **врожденную слабость соединительных тканей.** Если у ребенка имеется плоскостопие, сколиоз, нарушения функции внутренних органов, то вполне возможны и проблемы со зрением. Поэтому на приеме у специалиста важно выяснить все проблемы, связанные со здоровьем маленького пациента.

- **патологию беременности у мамы, наличие родовых микротравм у малыша** (в особенности в шейном отделе позвоночника), проявления у ребенка нарушениями зрения, особенно с началом обучения, то есть примерно в возрасте 6–7 лет.
- **врожденную слабость глазной аккомодационной мышцы,** которая участвует в фокусировке лучей на сетчатке глаза и способствует более четкому изображению окружающего мира. Слабость мышцы повышает риск развития миопии в 10 раз. Кроме основных причин развития близорукости существуют еще сопутствующие факторы:
- **увеличение зрительной нагрузки.** Как правило, это начинается со школьного периода и связано со стрессами, работой на компьютере, неконтролируемым просмотром ТВ-программ.
- **хронические очаги инфекции.** Больные зубы, аденоиды, тонзиллит, а также частые ОРЗ

СЛОВАРИК

МИОПИЯ (БЛИЗОРУКОСТЬ)

— (от греч. *μυωπία* и *opsis* — глаз, зрение), один из недостатков рефракции глаза, вследствие которого лицо, страдающее им, плохо видит отдаленные предметы. Название обусловлено тем, что близорукие обычно держат рассматриваемый предмет близко к глазам.

РЕФРАКЦИЯ ГЛАЗА (позднелат. *refractio* — преломление) — преломляющая сила оптической системы глаза, выраженная в диоптриях.

АСТИГМАТИЗМ (от греч. *a-* — отрицательная частица и *stigma* — точка), — дефект зрения, связанный с нарушением формы хрусталика или роговицы, в результате теряется способность к четкому видению.

— все это ослабляет иммунную систему и влияет на прогрессирование миопии. Чем чаще ребенок болеет, тем больше вероятность, что у него появится миопия.

● **гиподинамия** — снижение физической активности также приводит к близорукости.

● **несоблюдение гигиены зрения.** Несмотря на кажущуюся простоту, многие пациенты не соблюдают самых простых рекомендаций врачей. Неправильно организованное рабочее место, плохой уровень освещенности, отсутствие перерывов для глаз в рабочем процессе — все это негативным образом сказывается на качестве зрения.

— Какие признаки заболевания могут служить подсказкой для родителей?

— Изначально от природы все дети рождаются с врожденной дальзорукостью, и лишь к 6–7 годам их зрение приближается к нормальному, так называемой «единице». Что у ребенка проблемы со зрением, родители, как правило, замечают с началом его учебной или развивающей деятельности. Ребенок низко наклоняется над книгой, жалуется на то, что он плохо видит далекие предметы или надписи, при просмотре телевизора обычно располагается вблизи экрана. Вообще, врачи-офтальмологи настоятельно рекомендуют проводить регулярный осмотр ребенка, независимо от того, есть у

ребенка признаки плохого зрения или нет. Первый раз — в возрасте до полутора года на предмет выявления врожденных заболеваний глаз, далее в возрасте 1 года на предмет патологий рефракции и затем — регулярно каждый год с целью отследить динамику.

— Какие современные методы используются для коррекции зрения у детей?

— Существуют три основных способа коррекции зрения:

- **очковая коррекция.** В зависимости от степени миопии очки назначаются или только для дали, или для занятий, или для постоянного ношения.
- **контактная коррекция** — контактные линзы. Современные технологии позволяют носить линзы даже самым маленьким пациентам. Однако их подбор должен проводить врач-контактолог-офтальмолог.

● **лазерная коррекция.** Это метод восстановления близорукости, дальзорукости и астигматизма при помощи эксимерного лазера. Осуществляется только по достижении ребенком 18 лет и при стабильном зрении.

Если, несмотря на проводимые курсы лечения, близорукость прогрессирует, то ребенку может быть назначена операция «склеропластика» для остановки дальнейшего падения зрения. А по достижении 18 лет можно подумать о лазерной хирургии.

Беседовала Алла УСОЛКИНА

ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАННОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО

Достаточно освещенное, свет падает с левой стороны. Расстояние от текста до глаз 25–30 см. Правильная посадка для правильной осанки.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Соблюдение режима дня, правильное питание, занятия плаванием, настольным теннисом, волейболом, лыжами.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ БЛИЗОРУКОСТИ У ДЕТЕЙ

НОШЕНИЕ ОЧКОВ-ТРЕНАЖЕРОВ

Очки использовать по 30–40 минут в день во время просмотра телепередач, работы на компьютере или чтения.

АППАРАТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Для профилактики и улучшения зрения в кабинетах охраны детского зрения: тренировка аккомодационной мышцы, использование компьютерных программ, лазерная магнитная, цветоимпульсная стимуляция.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИКАМЕНТОВ

Глазных капель, витаминных препаратов, которые необходимо применять строго по назначению офтальмолога.

МНТК «МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА»
ЕКАТЕРИНБУРГ

ШКОЛА ЗРЕНИЯ

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГЛАЗ У ДЕТЕЙ
ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 18 ЛЕТ

- Отделение охраны детского зрения № 1 620149, г. Екатеринбург, ул. Середины Дерябинной, 30 б Тел. (343) 232-02-41, факс (343) 231-01-60 Времени работы: с 8.30 до 19.30, сб: с 8.30 до 14.00, вс — выходной
- Отделение охраны детского зрения № 2 620010, г. Екатеринбург, ул. Дагестанская, 34 а Тел./факс (343) 259-26-49 Времени работы: с 8.30 до 17.00 (перерыв с 13.00 до 13.40), сб, вс — выходные
- Детский лечебно-диагностический кабинет г. Екатеринбург, пер. Гончарный, 5 (ДГБ № 8, поликлиника № 2, кабинет № 9) Тел. (343) 256-76-00 Времени работы: с 8.30 до 17.00, вт, сб, вс — выходные

WWW.EYECLINIC.RU

Лицензия № ФС-06-01-0012-55