



Ура, скоро каникулы!
Запись в оздоровительные лагеря
Екатеринбурга начнется 1 апреля

В ЭТОМ году для юных жителей Екатеринбурга откроется 14 загородных и 121 городской лагерь. За летние месяцы на природе отдохнут более 12 тысяч школьников, в черте города— 23,5 тысячи. Власти уверены, что все екатеринбуржцы, подавшие заявки на путевку, получат возможность отправить своих детей в летние лагеря. Заявления будут принимать через портал госуслуг, пункты МФЦ либо в районных администрациях.

Очки к планшету

Чрезмерное увлечение гаджетами ведет к ранней близорукости у детей



ТАТЬЯНА АНДРЕЕВА

ЗДОРОВЬЕ

Юлия Санатина, Екатеринбург

Очкарика в классе нынче уже не дразнят. Не то чтобы дети стали добрее—просто ребят с нарушениями зрения слишком много. И если раньше, отмечают офтальмологи, близорукость впервые диагностировали в школьном возрасте, то теперь очки все чаще надевают даже трехлетки.

Врачи утверждают: глаз был создан природой для того, чтобы смотреть вдаль. Даже у взрослых этот орган порой не в силах справиться с чрезмерными нагрузками, которые диктует сегодняшнее время. А глаза ребенка для этого просто не созрели. Чем ближе расстояние до рассматриваемого предмета, тем сильнее вытягивается глазное яблоко. В период роста это чревато необратимыми изменениями. И самое печальное, что появлению близорукости у детей мы, родители, активно способствуем.

Во многом это связано с тенденцией раннего развития детей. Да, надо развивать мелкую моторику, учить малыша читать, но при этом следить за расстоянием от глаз до предмета. Оно, как известно, должно быть не менее 35–40 сантиметров, —отмечает врач-окулист Валентина Куделина, более 25 лет проработавшая заведующей городским центром охраны зрения детей.

Увы, непосильные нагрузки на детские глаза далеко не всегда оправданы благими помыслами. Часто они спровоцированы модой или другими социальными стереотипами

Офтальмологи стараются, чтобы обследование детей проходило в комфортных для них условиях.

(когда детсадовцу покупают смартфон или игровую приставку «не хуже, чем у других»), а то и просто родительской ленью.

—Да, дети тянутся к современной технике, а взрослые этим пользуются: чтобы покормить, дают телефон, чтобы малыш не отрывал маму от домашних дел, суют в руки планшет. И когда говоришь родителям, что гаджеты необходимо исключить, они в панике: «Что, вообще нельзя?!» Можно, но очень ограниченное время. И лучше хотя бы пользоваться компьютером: у него большой экран, который можно отодвинуть на достаточное расстояние, —говорит главный детский окулист Екатеринбурга Надежда Токаренко.

У школьников, не расстающихся с гаджетами, проблема близорукости приобрела масштаб бедствия. Надежда Токаренко приводит статистику. По результатам диспансеризации снижение зрения зафиксировано у 8 процентов первоклассников Екатеринбурга, в четвертом классе таких ребят уже 11–12 процентов, в 9–м—18. К окончанию школы от 25 до 33 процентов подростков имеют проблемы со зрением, из них 70 процентов—близорукость.

Увы, современные дети не любят гулять на улице, предпочитают яблокам чипсы и даже общаются преимущественно в Сети. Все эти нездоровые тенденции беспокоят не только педиатров и психологов, но и офтальмологов: гипоксия, гиподинамия и несбалансированное питание—это весьма существенные фак-

торы, негативно влияющие на формирование зрительной мышцы.

—Конечно, врачи могут только рекомендовать. И важно то, как родители отнесутся к нашим рекомендациям. Многим из них стоило бы пересмотреть приоритеты. Если бы они отдали ребенка в спортивную секцию или танцевальный кружок и вложили деньги не в смартфон, а в здоровье ребенка и его знания, мне кажется, это было бы правильнее, —считает Надежда Токаренко.

К сожалению, констатируют офтальмологи, родители обращаются к специалистам в основном после того, как у ребенка выявили нарушение зрения — например, при профосмотре. Часто болезнь при этом уже достаточно запущена.

—Подобно другим хроническим заболеваниям, вылечить близорукость невозможно. Но есть шанс затормозить снижение зрения и избежать в будущем ношения очень сильных линз. Ведь близорукость в высокой степени сопряжена с массой ограничений: в занятиях спортом, выборе будущей профессии и т. д. К тому же она тяжела осложнениями, —разъясняет Валентина Куделина.

К сожалению, пока не во всех районных поликлиниках есть возможность провести серьезное обследование и полный комплекс лечебных мероприятий. Оснащенность кабинетов и центров охраны детского зрения очень разная, тем не менее они появились во многих государственных и частных клиниках. Окули-

сты Екатеринбурга изучили и применяют самые прогрессивные методы диагностики и лечения. Самое, наверное, доступное и достаточно эффективное—на специальных аппаратах, в которых для снятия чрезмерного напряжения и укрепления глазной мышцы применяется магнитотерапия, электростимуляция, пневмомассаж, цветоимпульсная терапия и т. д., а также тренировка зрения с помощью лечебных компьютерных программ.

—Глазную мышцу, как и любую другую, нужно постоянно тренировать. Существует элементарная зарядка для глаз: вправо, влево, вверх, вниз,—вот только мало кто ее делает. У нас та же тренировка происходит с помощью компьютера, в игровой форме—детям это нравится, —поясняет Валентина Куделина.—Есть другие программы, релаксационные, они позволяют снять избыточное напряжение accommodation (глазной мышцы).

В идеале тренировки для глаз—хотя бы простейший комплекс упражнений на две-три минуты—стоило бы проводить в детсадах и особенно в школах. Малыши должны усвоить, что глазки тоже устают и нуждаются в отдыхе. И если офтальмологи, педагоги и родители совместно возьмутся за формирование у детей бережного отношения к собственному зрению, очкариков в школах действительно станет меньше.



Полную версию читайте на сайте www.rg.ru

Салоны-магазины «Очки»



Адреса салонов в Екатеринбурге:
ул. Мира, 7, тел. (343) 375-51-23,
ул. Луначарского, 87, тел. (343) 350-50-56,
ул. Сурикова, 50, тел. (343) 291-42-43.
www.kudelina-ochki.ru

Детская и подростковая офтальмология

Профессиональный подбор и изготовление очков, в том числе со сложной оптикой, подбор контактных линз с учетом профиля деятельности клиента

Богатый ассортимент оправ и солнцезащитных очков для взрослых и детей любого возраста

Тренировки для глаз (при различных патологиях, включая компьютерную болезнь) проводятся квалифицированными специалистами на современной аппаратуре

Прием ведет врач
высшей категории
Валентина Михайловна
Куделина

Лиц. № ЛО-66-01-001635 от 10.12.2012 года

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ ЦЕНТР
МНТК «МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА»**
ИСКУССТВО ВОЗВРАЩАТЬ ЗРЕНИЕ

БЕРЕГИ СВОИ ГЛАЗА!

Чтоб глаза твои, дружок,
Могли надолго сохраниться,
Запомни два десятка строк
На этой небольшой странице!

Глаз поранить очень просто—
Не играй предметом острым!
Глаза не три, не засоряй,
Лежа книгу не читай!

На яркий свет смотреть нельзя —
Тот же портятся глаза!

Телевизор в доме есть—
Упрекать не стану,
Но, пожалуйста, не лезь
К самому экрану!

И смотри не все подряд,
А передачи для ребят!

Не пиши, склонившись низко,
Не держи учебник близко,
И над книгой каждый раз
Не сгибайся, как от ветра,

От стола до самых глаз
Должно быть 40 сантиметров!

Всех хотим предостеречь:
Нужно всем глаза беречь!

А чтоб был совсем здоров,
Ты не бойся докторов!
И зря время не теряй—
Иди глазки проверяй!

ОТДЕЛЕНИЯ ОХРАНЫ ДЕТСКОГО ЗРЕНИЯ

620149, г. Екатеринбург,
ул. С. Дерябиной, 30"б"
Телефон (343) 232-02-41,
Факс (343) 231-01-60
E-mail: detstvo@eyeclinic.ru

620010, г. Екатеринбург,
ул. Дагестанская, 34"а"
Телефон/факс (343) 259-26-49
E-mail: himmash@eyeclinic.ru

www.eyeclinic.ru