Профилактика близорукости

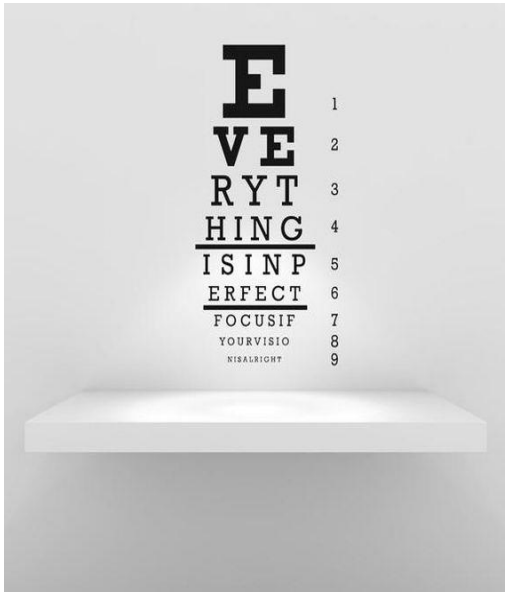


Глаз человека – самый сложный орган чувств и от правильности его строения напрямую зависит, какой будет увиденная картинка, какая информация поступит в клетки головного мозга и каким образом она будет обработана. Глаз имеет не совсем правильную шарообразную (почти сферическую) форму, диаметром примерно 24 мм. Длина его сагиттальной оси в среднем равна 24 мм, горизонтальной — 23,6 мм, вертикальной — 23,3 мм. Объём у взрослого человека в среднем равен 7,448 см³. Масса глазного яблока 7—8 г.



Миопия - заболевание, при котором снижается способность человека хорошо видеть вдаль. При этом близкорасположенные предметы различаются четко и ясно.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в мире 45 млн. человек лишены зрения и еще 135 миллионов страдают различными дефектами зрения. Каждые пять секунд в мире слепнет один взрослый человек, каждую минуту — ребенок. При этом в 75% случаев слепоту вызывают заболевания, которые можно вылечить на начальных стадиях или предотвратить с помощью профилактических мер.



Собственно, **профилактика близорукости у детей и подростков** совпадает с лечебными мероприятиями. До 18 лет провести операцию нельзя, поэтому до этого возраста важно не допустить критического развития миопии. Для этого нужно правильно питаться, чаще бывать на свежем воздухе, проводить меньше времени за компьютером, ежедневно делать зарядку для глаз и не менее двух раз в год посещать кабинет офтальмолога. Важную роль в этом выполняют родители. Они должны следить за состоянием здоровья своего ребенка и мотивировать его заниматься профилактикой глазных заболеваний

Гимнастика очень важна, чтобы расслабить мышцы глаза. Вот пример некоторых упражнений:

• Расслабление — с закрытыми глазами вспомнить приятные моменты жизни.

• Круговые движения — открытыми глазами по часовой стрелке, затем – против.

• Моргание – не менее 100 раз.

• «Темное расслабление» — положите ладони на закрытые глаза и постарайтесь добиться глубокого черного цвета.

• «Косые глаза» — сведите глаза к носу.

• «Близко-далеко» — переводите взгляд с близкого на дальний предмет.

• Выберите несколько предметов, которые вас окружают – шкаф, дверную ручку, вазу с цветами и так далее. Обведите взглядом их контуры. Повторите упражнение 5-8 раз.