**Близорукость. Причины. Профилактика.**

**Советы для родителей**.

Близорукость может развиваться в любом возрасте. Первый её признак- ухудшение зрения вдаль. Поначалу снижение остроты зрения может быть временным и обратимым. Главное- вовремя этот момент выявить и не дать ему перерасти в близорукость. Поэтому необходимо регулярно проверять зрение. Близорукость обычно прогрессирует. Родителям очень важно отслеживать с какой скоростью снижается зрение у их ребёнка. Увеличение близорукости « со скоростью» более 1 диоптрии в год может потребовать хирургическое вмешательство.

Близорукость опасна изменениями сетчатки. Они происходят при миопии более 6 диоптрий. Нарастание близорукости приводит к развитию патологии глазного яблока. Изменения в сетчатке могут привести к её отсложнению и даже потере зрения. Избавиться от близорукости с помощью микрохирургии можно только после 18 лет. Поэтому для младших школьников главным средством остаются профилактика и корректирующее лечение.

**Что нужно делать**?

-Обязательно носить очки или контактные линзы.

-Правильно питаться. При близорукости полезны следующие продукты:

легкоусвояемые соли кальция (творог, кефир);

соли магния ( салат, шпинат);

витамин С (лук, капуста, цитрусовые);

витамин Е ( масло подсолнечное);

цельные жирные кислоты ( сало свиное в небольшом количестве).

- Регулярно выполнять упражнения укрепляющие глазные мышцы.

**Гимнастика для глаз.**

***1.Цифры из воздуха***

Это разминка! Вначале «рисуйте» глазами круги и овалы. Далее идёт «математика»- рисуем взглядом цифры *от 1 до 5 и обратно****.***

***2. Ищем******звёздочки***

Плотно закройте глаза ладошками и долго без напряжения смотрите в темноту. Надо представить себе ночное небо и где- то очень далеко на нём прячутся звёздочки и их надо увидеть.

3.***Веточки- меточки***

Нарисуйте красным маркером на окне на уровне глаз ребёнка кружок диаметром 3-5 мм. Расстояние от глаз до метки 40 см. Надо переводить взгляд с дальней точки за окном на кружок. Фиксировать взгляд на каждом из них на 5 секунд. Повторить 10 раз.

**Советы окулиста для родителей:**

1.Проблему со зрением легче предупредить.

2. Если у вас в роду есть близорукие родственники или вы сами страдаете от этого недуга вам необходимо с рождением ребёнка позаботиться о его зрении.

3.Организуйте своему ребёнку удобное место для занятий: мебель должна соответствовать росту ребёнка. Письменный стол желательно поставить около окна или справа от него.

4. Объясните своему ребёнку правила чтения (читать нужно только сидя).

5.Не забывайте чередовать период зрительного напряжения с отдыхом для глаз.

6. Ежедневно бывайте с вашим ребёнком на свежем воздухе.

7.Не разрешайте ребёнку смотреть телевизор с близкого расстояния.

8.Не забывайте о пользе физических тренировок.

9.Помогайте школьнику разумно планировать свой учебный день.

10. Для работы подбирайте матовую лампу мощностью 60 ватт ( такие лампы самые удобные для глаз). Письменный стол школьника должен быть только с матовой поверхностью. Так как полировка даёт вредные глазам блики.

11.При близорукости необходимо постоянно носить очки. Это предотвратит развитие и сведёт к минимуму риск возникновения осложнений.

Ольга Рекеть, врач- офтальмолог ЦКРО и Р