**«Простые вопросы о близорукости». Советы педиатра.**

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП №37**

**Что такое близорукость?**

Близорукость — это снижение остроты зрения. Причина близорукости чаще всего кроется в увеличенном в длину глазном яблоке. Из-за неправильной длины пучок света фокусируется не на сетчатке, а перед ней, что приводит к нечеткому изображению. Близорукий человек хорошо видит предметы вблизи, но размыто вдали.

**Влияет ли на зрение телевизор? А телефон?**

Время, проведенное у экрана, необходимо регулировать. Чем больше времени ребенок проводит у телевизора, тем меньше времени он уделяет критичным для обучения вещам: общению со сверстниками, прогулкам и т.д.

Есть определенные рекомендации по использованию гаджетов, телевизора и компьютера:

| **Возраст ребенка** | **Рекомендации** |
| --- | --- |
| Младше 1,5 лет | Избегать использование цифрового медиа и гаджетов |
| 1,5 – 2 года | Старайтесь выбирать качественный контент и смотреть его вместе с ребенком |
| 2 – 5 лет | Ограничить время потребления медиа до одного часа |
| Старше 6 лет | Ставить собственные ограничения по времени. Главное, чтобы медиа не конкурировало со сном, физической активностью и другими важными для здоровья ребенка вещами |

**Что влияет на развитие близорукости?**

Основной фактор риска развития близорукости — генетический. Если у родителей плохое зрение, ребенок автоматически попадает в группу риска.

Еще одна тенденция: близорукость чаще проявляется у детей, подростков и молодых людей с более высоким уровнем образования.

**Получается, что занятия в школе и выполнение домашних заданий дома способствуют ухудшению зрения?**

Не совсем.  
Исследования показывают, что ограничения зрительных нагрузок не защищают от близорукости, а избыточные нагрузки не приводят к ее развитию.   
Конечно, при интерпретации результатов исследований часто есть соблазн обвинить какой-то фактор в возникновении заболевания. Но корреляция не всегда означает наличие причинно-следственной связи.

Занятия в школе и правда способствуют тому, чтобы близорукость развивалась быстрее. Но, скорее всего, это связано не с самим фактом зрительной нагрузки, а с тем, что дети, которые много учатся, мало гуляют днем. Прогулки обладают защитным эффектом, так как солнечный свет ведет к тому, что в сетчатке вырабатывается медиатор допамин, тормозящий рост глазного яблока, что является основной причиной близорукости.

**Ребенку диагностировали близорукость. Как ее вылечить?**

Обычно близорукость появляется в школьном возрасте и прекращает расти примерно к двадцати годам. Такая близорукость не требует лечения, только коррекции с помощью линз или очков.

Бывает, что близорукость растет слишком быстро (более одной диоптрии в год) или продолжает расти после двадцати. Если она достигает —5 диоптрий и ниже — возрастает риск развития различных глазных заболеваний. В будущем это может привести к значительному ухудшению зрения, вплоть до полной потери. Поэтому ее важно тормозить.  
Есть два способа, которые помогают замедлить прогрессирующую близорукость: низкие дозы атропина в виде капель для глаз и ночные линзы. Эти способы не лишены побочных эффектов, поэтому все профессиональные организации, исследующие проблемы зрения, активно пропагандируют профилактику близорукости.

**Как можно предотвратить развитие близорукости у ребенка?**

Возникновение близорукости зависит от генетического фактора и факторов окружающей среды. На генетический фактор мы повлиять не можем, а вот создать правильные условия — в наших силах. Но важно понимать, что это именно минимизация риска, а не его полное устранение.

Единственная рекомендация: **ребенок должен проводить больше времени на свежем воздухе**. Чем больше ребенок гуляет при дневном свете, тем меньше вероятность развития у него близорукости. В идеале ребенок должен проводить около трех часов при уровне освещенности 10 000 люксов — это освещенность в обычный летний день в тени. Лампы в школе и дома дают максимум 500 люксов, поэтому от близорукости не защищают.

Чтобы ребенок проводил достаточно времени при дневном свете, нужно правильно организовать режим дня. Вот несколько идей.

**Разрешить ребенку подольше гулять после занятий в школе.** Уроки можно перенести на вечернее время. Желательно, чтобы ребенок проводил на улице минимум час в день.

**Записать ребенка в спортивную секцию с тренировками на свежем воздухе.** Летом — футбол и ролики. Зимой — горные лыжи.

**Проводить активные выходные с семьей.** В теплую погоду выезжать на пикник, гулять в парке, вместе кататься на велосипедах. В холодное время кататься на санках, лыжах и коньках.

**Как часто нужно проверять зрение ребенка у врача?**

Согласно российским рекомендациям проверять зрение нужно:- в возрасте 1 и 12 месяцев;

- в возрасте 3-х лет;

- в возрасте 6,7, 10 лет и с 14 лет ежегодно.

Если у ребенка близорукость возникла в раннем возрасте (до 8 лет) или если оба его родителя имеют сильную близорукость, он попадает в группу риска. Таких детей нужно обследовать чаще одного раза в год, чтобы предупредить прогрессирующую близорукость и вовремя назначить лечение.

**Если очки не помогают лечить близорукость, зачем их вообще носить?**

Очки носить нужно, потому что они делают жизнь ребенка комфортной. Ребенок в очках перестает напрягать глаза в школе и дома, чтобы рассмотреть надписи и увидеть четкое изображение на экране.

При этом очки не «сажают» зрение. Да, детская близорукость в очках все равно растет. Но это естественно: с ростом ребенка растут и его глаза, а соответственно, и близорукость.

**А как же БАДы, капли и гимнастика для глаз?**

Все перечисленные методы абсолютно неэффективны в отношении близорукости.  
Черника, морковь и витамины не могут уменьшить размер глазного яблока, а, следовательно, повлиять на близорукость.

Гимнастика может помочь снять напряжение глазных мышц и усталость глаз. Но предотвратить развитие близорукости или вылечить ее таким образом точно не удастся.

**Что в итоге:**

1. Нельзя предотвратить близорукость с помощью зрительной гимнастики, черники и других БАДов. Если у родителей плохое зрение, вероятно, проблемы будут и у детей.

2. Единственная доказанная мера профилактики близорукости — прогулки под открытым небом.

3. Очки и обычные контактные линзы не портят зрение, но и не лечат близорукость. Они просто помогают лучше видеть.