**Профилактика и раннее выявление нарушений зрения у детей**

К сожалению, здоровые глаза и хорошее зрение встречаются далеко не всегда. В России, по данным Министерства здравоохранения, более миллиона детей страдают различными заболеваниями глаз и нарушениями зрения: близорукостью, дальнозоркостью, астигматизмом, амблиопией и косоглазием. С каждым годом число таких детей растет. Поэтому специалисты придают большое значение профилактике и ранней диагностике нарушений зрения.

Ранняя диагностика позволяет не только выявить заболевание, но и предотвратить возможные отклонения в развитии — ведь резкое снижение остроты зрения ограничивает процесс познания окружающего мира, негативно влияет на формирование речи, памяти, воображения.

**Факторы риска офтальмологических заболеваний**

*Наследственные* заболевания передаются ребенку от одного или обоих родителей. Предположить их развитие можно при помощи специальных генетических тестов.

*Врожденные* патологии формируются в период внутриутробного развития ребенка. Некоторые из них могут быть обнаружены во время беременности при плановом УЗИ.

На появление врожденных аномалий могут влиять тератогенные факторы. Особенно выражено их воздействие на плод в период закладки органов зрения (2-5 неделя эмбриогенеза). Особо опасно влияние:

* никотина;
* алкоголя;
* наркотиков;
* ряда лекарственных средств;
* радиации.

Некоторые инфекционные заболевания матери в период беременности также могут приводить к нарушению развития органов зрения.

К *врождённым* заболеваниям глаз относятся: ретинопатия недоношенных, микрофтальмия, аномалии строения век, аномалии рефракции, атрофия зрительных нервов, врождённая глаукома, катаракта, нистагм и др.

*После рождения* ребенка патологии глаз могут быть вызваны целым рядом факторов:

* интенсивные физические нагрузки;
* умственное и/или зрительное перенапряжение;
* частые стрессы;
* несбалансированное и/или недостаточное питание;
* нарушения зрительной гигиены;
* пренебрежение врачебными рекомендациями;
* инфекционно-воспалительные заболевания глаз;
* отравление организма токсичными веществами;
* чрезмерное воздействие УФ-лучей;
* травмы глаз;
* нарушения мозгового кровообращения.

К *приобретённым* заболеваниям глаз можно отнести косоглазие, амблиопию, гиперметропию, миопию, астигматизм, инфекционные заболевания глаз, травмы глаз и др. Некоторые заболевания могут быть как врождёнными, так и приобретёнными.

**Признаки заболеваний глаз у ребенка**

Сложность выявления зрительных нарушений в детском возрасте — отсутствие жалоб. Очень мало детей могут сказать о том, что их беспокоит сухость глаз, повышенная утомляемость и др. В результате заболевание выявляется уже на запущенной стадии. Чтобы этого не допустить, нужно знать о первых признаках патологического процесса. Заподозрить нарушения зрения у ребенка можно по следующим симптомам:

1. Малыш щурится. Это связано с потребностью увидеть картинку более четко. Является характерным симптомом при патологиях рефракции и аккомодации.
2. Ребенок часто моргает и трет глаза. Наряду с этим может наблюдаться покраснение. Симптомы могут свидетельствовать о «сухом глазе».
3. Слишком близко/далеко располагает книгу/гаджет. Может свидетельствовать о развитии близорукости или дальнозоркости.
4. Головные боли, головокружение. Могут свидетельствовать не только о неврологических заболеваниях, но и о патологиях зрения. Головная боль появляется при перенапряжении глаз.
5. Неусидчивость, неуспеваемость в школе. Из-за того, что ребенку сложно сконцентрироваться на учебниках, он начинает хуже успевать в учебной программе.

Родители должны внимательно относиться к любым изменениям в состоянии ребенка и своевременно обращаться к специалистам.

**Когда нужно посещать офтальмолога с ребенком?**

Плановые консультации офтальмолога должны проводиться:

* в первый год жизни три раза: 1, 6 и 12 месяцев;
* 3 года;
* 6-7 лет;
* 3, 5, 9, 11 класс.

Эти цифры актуальны для полностью здорового ребенка. При выявлении любых патологических изменений и при наличии факторов риска врач составляет индивидуальный график профилактических визитов.

Впервые осмотр офтальмолога проводится сразу после рождения. В ходе него специалист оценивает:

* наличие или отсутствие врожденных зрительных патологий;
* подвижность глаз;
* состояние глазного дна и т. д.

Повышенное внимание врач уделяет недоношенным детям (до 37 недели), так как у них многие органы и системы сформированы не до конца.

Предварительно оценить наличие или отсутствие близорукости, астигматизма или дальнозоркости опытный специалист может уже в возрасте 6-12 месяцев. Полноценно определить остроту зрения ребенка врач может в возрасте 2-3 лет.

Если у малыша были диагностированы какие-либо патологические изменения со стороны зрения, то посещать с ним офтальмолога требуется ежегодно.

*Незамедлительно* обратиться к врачу нужно при возникновении следующих симптомов:

* «пустой» взгляд;
* стойкое отклонение глаз от оси;
* ребенок не может сфокусировать взгляд;
* малыш не различает лицо матери, в более старшем возрасте — иных родных и близких;
* утомление при непродолжительном чтении и рукоделии;
* патологическое опущение века;
* нистагм.

Помните о том, что своевременное посещение врача — это лучшая профилактика стойкого снижения зрения.

**Особенности диагностики зрения у детей**

Диагностика зрения у детей обязательно должна быть комплексной. Это позволяет выявлять на раннем этапе многие патологические изменения.

**Измерение остроты зрения**

Острота зрения у детей младшего школьного возраста и дошколят оценивается при помощи таблиц Орловой или Олейниковой. Их особенностью является то, что вместо букв на них изображены знакомые ребенку силуэты. Это могут быть животные, машинки и др. Они имеют различный размер, что и позволяет судить об остроте зрения.

Перед проведением исследования специалист обязательно должен убедиться в том, что все предметы, изображенные в таблице, знакомы ребенку.

У школьников оценка остроты зрения проводится так же, как и у взрослых. Для этого используются таблицы Сивцева-Головина, на которых изображены буквы.

**Измерение рефракции**

Измерение рефракции проводится субъективно и объективно.

Объективная оценка рефракции проводится у детей дошкольного возраста и новорожденных. Это связано с тем, что ребенок не может самостоятельно оценить способность видеть и сказать об этом.

У школьников исследование проводится субъективно. При этом врач осуществляет подбор корректирующих линз, которые обеспечивают наилучшее зрение.

**Осмотр глазного дна**

Для того чтобы провести осмотр глазного дна, офтальмолог закапывает в глаза ребенку капли для расширения зрачка. Осмотр глазного дна позволяет оценить состояние нервов и сосудов, питающих глазное яблоко.

**Периметрия**

В ходе этого исследования оцениваются поля зрения и периферическое зрение.

**Определение резерва аккомодации**

Исследование позволяет оценить способность глаза к фокусировке на предметах, которые расположены вблизи и вдали. При ранней диагностике дальнозоркость и близорукость могут быть скорректированы консервативными методами.

**Дополнительные методы**

В качестве дополнительных методов диагностики могут быть использованы:

* исследование бинокулярной функции;
* определение длины глазного яблока, кривизны роговицы и размера хрусталика;
* глазная эргометрия;
* показатель устойчивости аккомодации;
* световая чувствительность;
* состояние физиологического покоя аккомодации.

**Лечение патологий зрения у детей**

Лечение нарушений зрения у детей может проводиться консервативным и оперативным способами.

**Консервативное лечение**

Именно у детей консервативное лечение позволяет достигнуть наилучших результатов. Для нормализации функции аккомодации и остроты зрения у детей могут проводиться сеансы лазерной и магнитной терапии. А современные компьютерные программы позволяют осуществлять эффективное и целенаправленное лечение синдрома ленивого глаза, близорукости, дальнозоркости, астигматизма и косоглазия.

Если у ребенка были диагностированы дистрофические и атрофические процессы в нерве или сетчатке, может быть использована электростимуляция.

Особенностью консервативного лечения у детей является абсолютная безопасность и безболезненность.

**Хирургическое лечение**

Хирургическое лечение у детей позволяет бороться с такими заболеваниями, как:

* катаракта;
* глаукома;
* косоглазие;
* дакриоцистит;
* последствия травм и др.

Все хирургические вмешательства у детей должны быть щадящими и безболезненными. Качественная работа врача позволяет эффективно бороться с большим количеством нарушений зрения. Все операции проводятся в комфортных условиях для того, чтобы восстановление малыша проходило с минимальным стрессом. Препарат для анестезии и его дозировка подбираются для ребенка индивидуально.

Такой подход позволяет обеспечить быструю и безболезненную реабилитацию. Не стоит бояться хирургического лечения сниженного зрения у детей. Для многих малышей - это единственный шанс начать видеть мир ярким и красочным.

**Профилактика снижения зрения у детей**

Для профилактики врожденных заболеваний важно, чтобы женщина вела здоровый образ жизни как до беременности, так и во время нее. Если у родителей есть болезни глаз, передающиеся по наследству, можно сдать генетические тесты для оценки риска передачи патологии малышу.

Профилактика нарушений зрения у детей дошкольного возраста должна проводиться не только в детских садах, но и дома.

В первую очередь необходимо правильно организовать домашний досуг ребенка.

Дошколята любят рисовать, лепить, играть с конструктором, читать и т. д. Все эти занятия требуют высокой зрительной концентрации. Нагрузка на глаза должна соответствовать возрасту:

* 3-5 лет — не более 40 минут в течение дня;
* 6-7 лет — не более 60 минут в день.

Перерывы при этом нужно делать каждые 10-15 минут. Отдых должен быть разбавлен активными играми на свежем воздухе.

Сберечь детские глаза помогут и правильно подобранные игрушки. Полезны любые предметы, которые прыгают, вертятся и двигаются (например, мяч).

Также важно предотвратить развитие вредных для глаз привычек. Научите ребенка периодически моргать, уделяйте внимание упражнениям для глаз. Сначала они должны стать для малыша увлекательной игрой, а затем трансформироваться в полезную привычку.

Длительность просмотра телевизора не должна превышать 30 минут в день, а оптимальное расстояние до экрана составляет не менее 2,0 метров.

Для сохранения зрения школьникам важно правильно оборудовать рабочее место. В комнате должно быть большое количество как естественного, так и искусственного света. А из поля зрения требуется исключить бликующие и отражающие предметы, которые будут препятствовать работе.

**Берегите зрение детей!**

Консультацию подготовила тифлопедагог Баракова О.Е.