

ДО ВСЕСВІТНЬОГО ДНЯ ЗОРУ: ТУРБОТА ПРО ЗІР ДІТЕЙ І МОЛОДІ

Хасілева Анастасія Олегівна

аспірант

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

e-mail: nastyha-ahill@ukr.net

Кожний рік в другий четвер жовтня відзначають Всесвітній день зору який започатковано у 1999 році за ініціативи ВООЗ. Темою Всесвітнього дня зору у 2024 році є турбота про зір дітей і молоді.

Статистичні дані та дані наукових досліджень вказують на поступове зростання сукупної поширеності короткозорості в світі з 24,32% до 35,81%. До груп, в яких особливо поширена короткозорість, належать підлітки (47%) і старшокласники (45,71%). У світі 39 млн – позбавлені можливості бачити. Кожні п'ять секунд втрачає зір 1 людина, а щохвилини – 1 дитина. За рік це призводить до зростання кількості сліпих на мільйон осіб. В Україні вражених сліпотою налічується 300 тис. осіб. Протягом року внаслідок порушень функцій зору проводиться майже 300 тис. операцій, а близько 12 тисяч українців отримують інвалідність. Говорячи про причини порушення зору у дітей необхідно відмітити, що у багатьох дітей від народження існує ідеальний зір, деякі можуть похвалитися зоряними очима в молодшому і дошкільному віці. Проте до школи частка дітей відхиленнями в здоров'я органу зору значно зростає. У більшості випадків погіршення зору провокує високе навантаження на очі. Це можуть бути всілякі досягнення технічного прогресу -

комп'ютер, телевізор, телефон і таке інше. Не менше втомлюються очі і від «сидячих» захоплень — ліплення, малювання, читання, настільних ігор тощо. Діти мало рухаються, а отже, у них порушується постава та застоюється в організмі кров. Фахівцями доведено, що погіршення зору у дитячому віці пов'язане з проблемами хребта, оскільки знижується повноцінне кровопостачання мозку. А школа ще більше додає малорухливих занять. Напружуючи очі, дитина посилює навантаження на них, швидко втрачає інтерес і втомлюється. Дитячі окуляри лише частково вирішують проблему, часто малюки соромляться та відмовляються їх носити. Якщо поганий зір дістався дитині у спадок, без корекційних очок навряд чи можна обійтися.

Виявити відхилення у розвитку зорової функції допоможе обстеження дитини у лікаря-офтальмолога. Обов'язково необхідно проходити профілактичне обстеження у офтальмолога віком півроку, року, а також трьох, п'яти та семи років.

Задача громадського здоров'я полягає у формуванні у батьків та дітей відповідального мотивованого ставлення до збереження здоров'я органу зору та інформування їх про механізми профілактики його порушення.

Основними напрямками профілактики порушення зору у дітей є наступне.

1. Розумні зорові навантаження. Як будь-який людський орган, очі, від надмірних зусиль і напруги, стомлюються і знижують ефективність своєї роботи, регулярне перенапруга може призвести до спазму м'язів очних, в результаті чого очі перестають відкликатися на зміну фокусної відстані.

2. Контакт з комп'ютером та телевізором необхідно обмежити до двох годин на день, забезпечивши малюкові правильне освітлення та достатню дистанцію до монітора комп'ютера – 40-60 см, та до телевізійного екрану – 2-3 метри.

3. У процесі виконання уроків та інших «сидячих» занять, діти забувають про правильну позу: спина пряма, плечі опущені та розслаблені, відстань від очей до поверхні столу-35-40см. Грамотна організація робочого місця школяра.

Головні елементи шкільного місця – це зручний стілець та стіл, повноцінне освітлення та якісний монітор.

4. Активний спосіб життя. Збалансовані фізичні навантаження та свіже повітря – це найкраща профілактика порушення зору у дітей.

5. Здорове харчування. Для пильних очей корисні продукти з високим вмістом вітамінів А та С. Це сир, м'ясо, кефір, риба, морква, яблука, курага, чорниця, смородина та лимони. У міжсезоння не відмовляйте собі та дітям в аптечних вітамінно-мінеральних комплексах для очей.,