ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗІР ДИТИНИ. ПОРАДИ ВІД ОФТАЛЬМОЛОГІВ

Дитячий зір і турбота про нього – це завдання, якому батьки повинні приділяти максимум уваги. На очі дитини з ранніх років спрямоване велике навантаження: телевізор, гаджети, погане освітлення, малорухливий спосіб життя. Саме ці фактори легко можуть призвести до погіршення зору. Тому батьки з перших днів життя дитини мають подбати про його збереження.

ТОП-5 порад від спеціалістів нашої клініки:

1. Головна передумова для розвитку проблем із зором у дитини – це спадковість. Саме тому, якщо у вашій родині були випадки захворювань очей, рекомендуємо уважно слідкувати за розвитком зорової системи у дитини і вчасно відвідувати планові обстеження в офтальмолога. **Діагностика зору у дітей** допоможе вчасно помітити проблеми в зоровій системі та підібрати ефективне лікування.
2. Важливо слідкувати за способом життя дитини. Сучасним дітям не вистачає прогулянок, тому батькам разом із малечею потрібно підтримувати активний спосіб життя, займатися спортом та регулярно гуляти на свіжому повітрі. Також рекомендуємо приділити особливу увагу харчуванню, щоб дитячому організму вистачало вітамінів, білків і мінералів.
3. Захист дитячих очей від сонця – також важливе правило, що допоможе зберегти дитячий зір. Шкідливе ультрафіолетове випромінювання може нанести значну шкоду очам. Для того, аби зберегти дитячий зір, варто підібрати окуляри з UV-фільтром. Звертаємо вашу увагу на те, що не всі сонцезахисні окуляри мають UV-фільтр, а мають лише затемнене скло. Такі окуляри не тільки не допоможуть зберегти дитячий зір, а й нашкодять йому.
4. Правильно організуйте робоче місце дитини. При недостатньому освітленні очі занадто перенапружуються і швидко втомлюються. Тому настільна лампа має бути розташована зліва (якщо дитина шульга, то праворуч). Краще віддати перевагу денному освітленню, потужність – не більше 60 Вт. Слід приділити увагу меблям: робочий стіл має бути підібраний з урахуванням зросту та віку дитини. Для збереження гарного зору відстань від очей до зошитів або книжок має становити не менше 30 – 35 см.
5. І звичайно ж не забуваємо про гаджети. Вже важко уявити сучасний світ без них. На жаль, на етапі формування зору надмірне використання цих приладів може негативно відобразитись на зоровій системі: викликати зорове навантаження, розвиток синдрому сухого ока, а при наявності інших факторів – призводити до розвитку патологічних процесів.

І пам’ятайте: діти рідко скаржаться на порушення зору, адже не мають необхідного зорового досвіду. Регулярне відвідування офтальмолога – запорука здорового зору дитини.