



«Эпидемия» миопии

- ✚ **Врачи офтальмологи отмечают, что детей с плохим зрением становится больше с каждым годом.**
- ✚ **Эта тревожная тенденция выявляется сегодня во всем мире и связана с ростом школьной близорукости.**



- ✚ **К настоящему времени четверть населения Земли страдает миопией (1,6 миллиарда), и, по научному прогнозу, к 2020 году число близоруких увеличится до 1/3 (2,5 миллиарда).**

Земля превращается в планету прищуренных людей, и прежде всего, детей.



К примеру :



- на Тайване распространение близорукости у подростков за последние 10 лет возросло в 4 раза, и в результате 84% школьников к 18 годам имеют миопию.



- В Китае 55% девушек и 38% юношей становятся близорукими к 16 годам.



- В Японии у 60% молодых людей к 18 годам развивается миопия.



- В Испании



- и России эта цифра превышает 40%.

Близорукость – ведущая причина плохого зрения во всем мире, и эта ситуация лишь усугубляется.

Как остановить «эпидемию» близорукости?

**В глобальном масштабе -
нужна государственная
программа
предупреждения
школьной близорукости.**



- ▶ **Состояние здоровья школьников в последнее время можно рассматривать, как фактор национальной безопасности,**
- ▶ **поэтому современная модель образования включает в себя задачи сохранения и укрепления здоровья школьников в процессе обучения.**

- ➡ **Учителю, как ключевой фигуре образования, в вопросах сохранения здоровья требуется профессиональная поддержка медиков.**

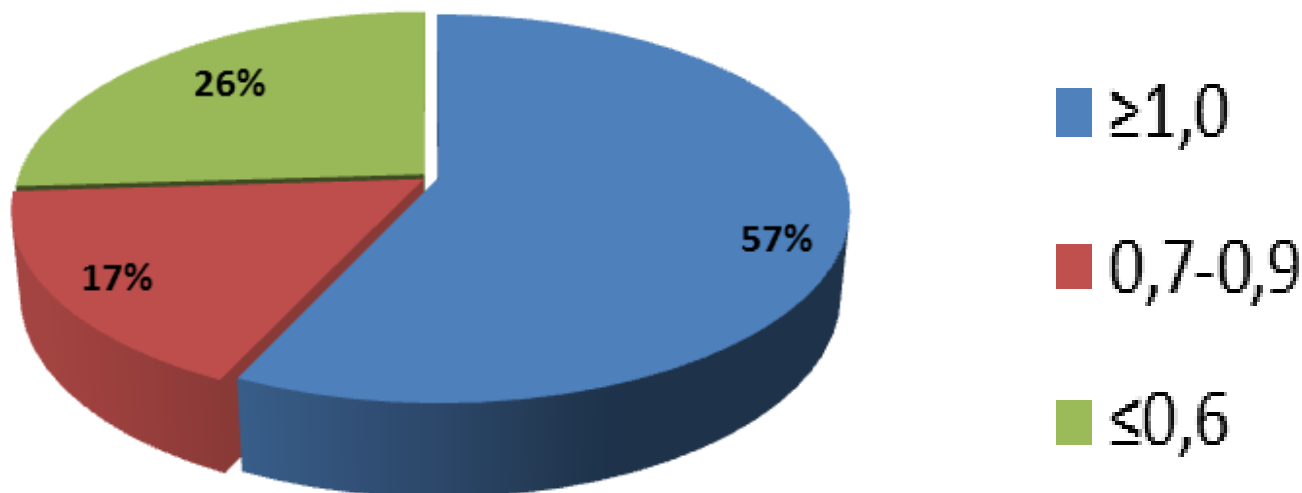


- ➡ **Только ранняя диагностика и своевременное лечение могут противостоять близорукости. В связи с этим актуальность проведения просветительской работы с родителями и детьми, и со стороны педагогов, и со стороны врачей, в настоящих условиях возрастает.**

- ➡ **Надо неустанно формировать мнение о том, что офтальмологический осмотр ребенка должен быть ежегодным. Утверждать это позволяют тревожные результаты исследований.**

Пример :

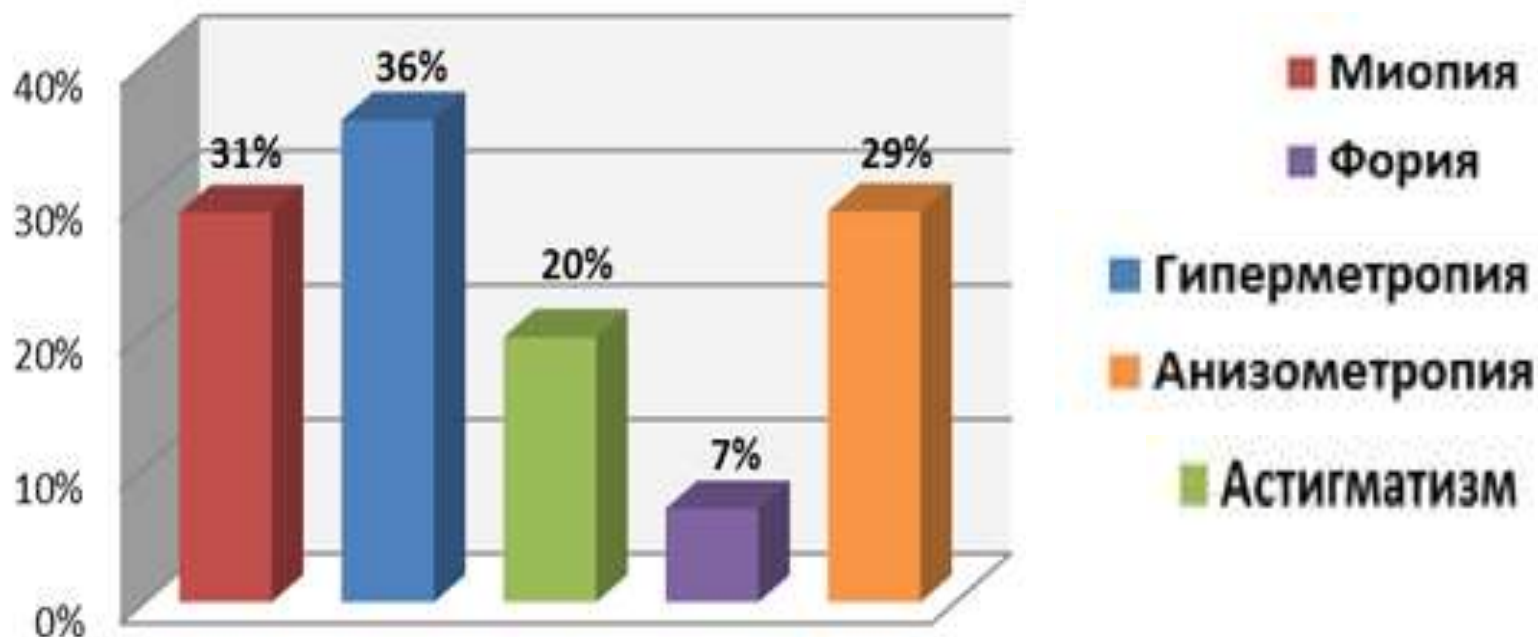
**Сибирским Центром Профилактики и
Лечения Близорукости «Глазка» за
3 года были обследованы 6.000 тыс.
школьников.**



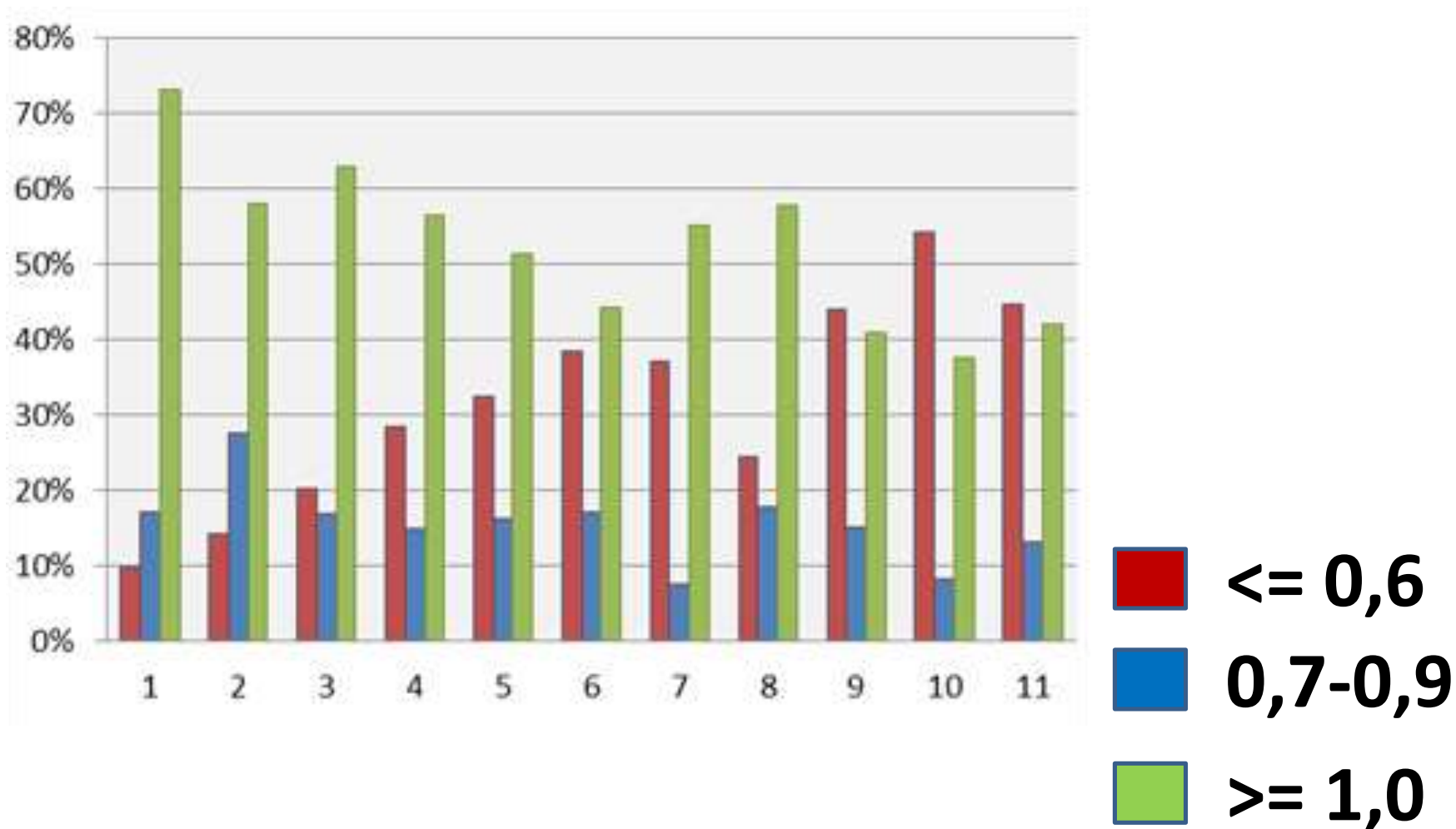
- ➡ **43% учащихся имели остроту зрения ниже 1,0 (100%). При этом клинически значимое снижение зрения $\leq 0,6$ (60%), т. е., требующее подбора оптической коррекции, встречалось у 26%. У 17% учащихся острота зрения составила 0,7-0,9.**

Основными дефектами зрения были :

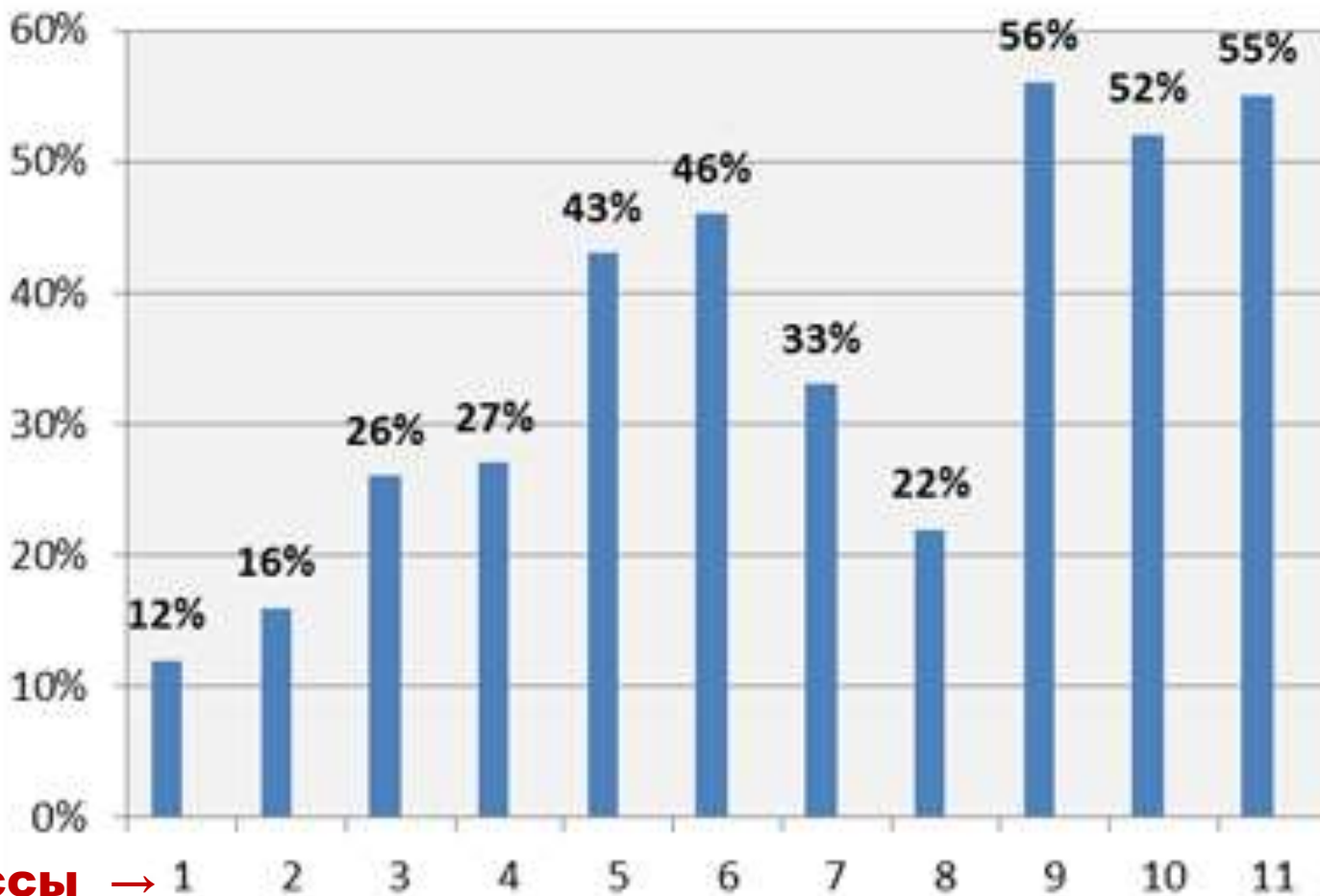
- ✓ близорукость (**миопия**) – 31%,
- ✓ гиперметропия слабой степени (**детская дальнозоркость**) – 36%,
- ✓ астигматизм (**нарушение сферичности глаза**) – 20%,
- ✓ анизометропия (**оптическое разноглазие**) – 29%,
- ✓ фория (**нарушение бинокулярного зрения**) – 7% .



В процессе обучения число детей с остротой зрения 1,0 статистически достоверно уменьшается к моменту окончания школы, а с остротой зрения $\leq 0,6$ неуклонно растёт.

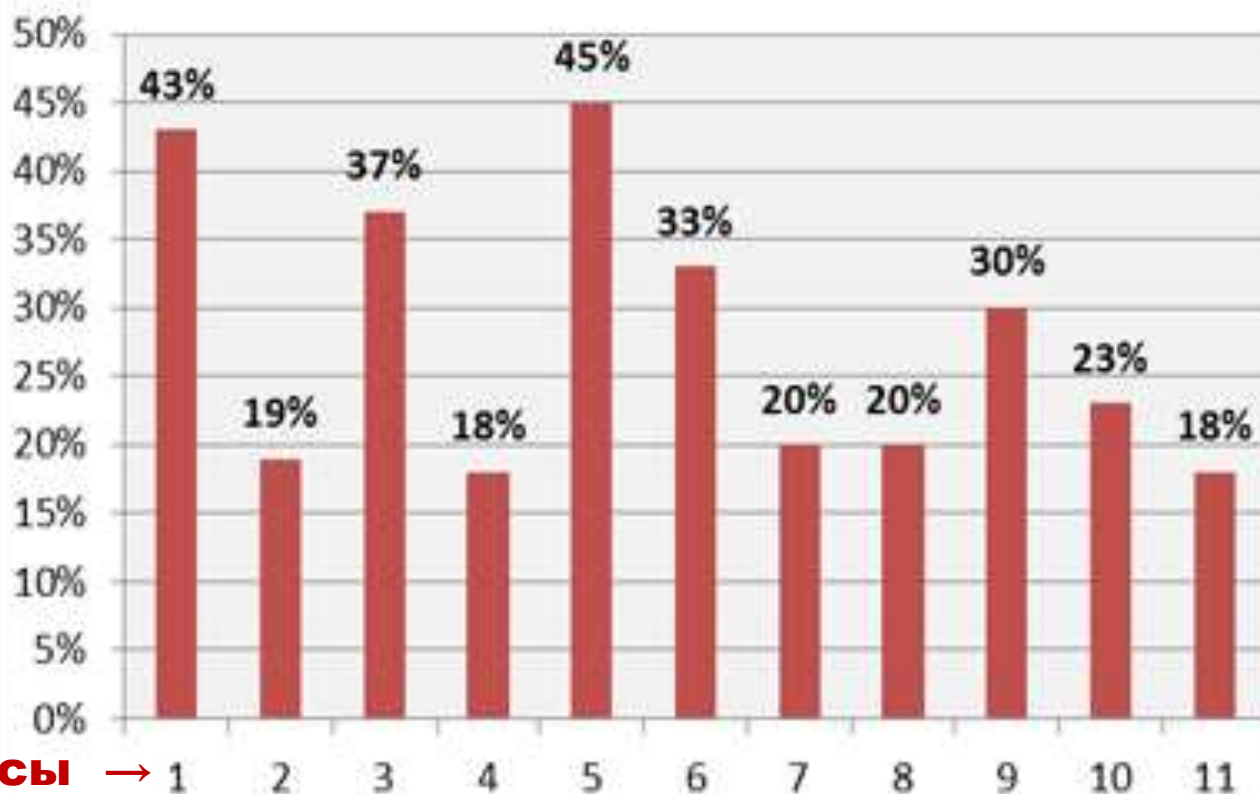


Основной причиной снижения зрения у школьников является **близорукость**. При этом число детей с миопией по мере обучения в школе **увеличивается** с 12 % до 55% .



- ▶ Наглядная демонстрация нарастания патологии из класса в класс. Обращает на себя внимание **высокий процент детей с миопией в начальной школе,** увеличивающийся с 12% в 1-ых классах до 27% в 4-ых.

- ▶ Далее следует резкий скачок заболеваемости до 43-46 % в 5-6-х и до 52-56 % в 9 -11-х классах. В результате **число детей с нормальной оптикой глаза устойчиво снижается** к моменту окончания школы с 43-45% до 18 %.



**Для современного состояния зрения школьников
характерны следующие показатели:**

- 1. Высокий процент детей с пониженным зрением.**
- 2. Ухудшение зрения школьников по мере обучения за счет неуклонного роста близорукости.**
- 3. Усиление близорукости в начальной школе.**
- 4. Высокая выявляемость факторов риска близорукости:**

гиперметропии

**детская
дальнозоркость**

астигматизма

**нарушение
сферичности
глаза**

**оптическое
разноглазие**

анизометропии

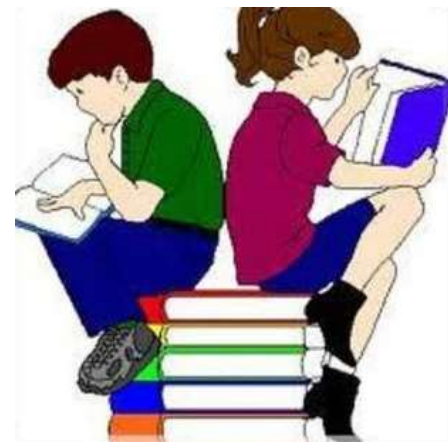
**нарушение
бинокулярного
зрения**

фории

Корни выявленных негативных тенденций кроются в произошедших за последнее время изменениях в системе школьного образования.

По данным педагогической литературы, к важнейшим причинам неблагополучия здоровья учащихся относятся:

- 1. Технологии проведения урока и оценивания знаний (до 80% учащихся постоянно или часто испытывают учебный стресс);**
- 2. Чрезмерная интенсификация образовательного процесса, перегруженность учебных программ фактологической информацией, вызывающей у учащихся переутомление.**



3. Компьютеризация обучения, создающая дополнительную нагрузку на зрение и психику учащихся;
4. Низкий или слабо формируемый школой уровень культуры здоровья учащихся и др.



В последние годы термин "школьные болезни" прочно вошел в педагогический обиход. В эту группу относятся, в первую очередь, сколиоз и близорукость, а также нервно-психические расстройства, астено-невротические состояния, нарушения обмена веществ и др.



Психологическое тестирование

➡ **Обследовано 250 школьников, в основном близоруких.**

- 1. Состояние общей энергии: экономия энергии, астеничность организма, быстрое истощение (72%);**
- 2. Интровертность; трудности в общении (61%);**
- 3. Высокий уровень личной тревожности (62%);**
- 4. Эмоциональная неустойчивость; страхи; боязнь быть покинутым (58%);**
- 5. Низкая самооценка: недовольство собой, неуверенность в себе, нерешительность; боязнь осуждения (54%);**
- 6. Защита от окружающих - против ограничения, запретов, насмешек, непризнания, отсутствия авторитета (65%);**
- 7. Негативные эмоциональные реакции: негативизм, протестное поведение, агрессивность (35%).**



Такое состояние психо-эмоционального напряжения и называется стрессом.

Астено-невротический синдром у школьников является фактором риска развития близорукости.



Нет родителей, которые бы не заботились о своих детях. Проблема в другом: насколько мамы и папы подготовлены, просвещены в вопросах сохранения зрения.

Многие из них верят, что одними тренировками глазных мышц можно избавить ребенка от близорукости, астигматизма и избежать очков.



- **Чтобы стабилизировать близорукость, родителям важно знать истинные факторы риска миопии. Условно их можно разделить на несколько групп:**

1. Наследственность. Если оба родителя близорукие, то вероятность появления миопии у детей составляет в среднем 80%, если один, то – 40 %, если нет близоруких в семье – 10%.

2. Возраст ребенка. Чем раньше появляется миопия, тем большую тенденцию к прогрессированию она имеет. Худший прогноз по зрению – при рано приобретенной или дошкольной близорукости.

3. Пол. Соотношение встречаемости миопии среди девочек и мальчиков составляет 55:45. При этом у девочек близорукость прогрессирует быстрее.



4. Факторы образа жизни



- 1. Гиподинамия. У детей с активным, спортивным стилем жизни темп прогрессирования миопии медленнее, чем у малоподвижных.**
- 2. Несбалансированное питание: преобладание углеводистой и недостаток белковой пищи, витаминов А, Е, С, макро-(кальций, железо, фосфор) и микроэлементов (медь, цинк).**
- 3. Неправильный зрительный стереотип: низкий наклон головы, неправильная посадка, недостаточное освещение, чтение лежа.**
- 4. Чрезмерные зрительные нагрузки вблизи: уроки, чтение, занятия за компьютером, игры на видео-приставках и мобильном телефоне, телепередачи.**



**5. Общие заболевания:
родовые и приобретенные
травмы головного и
спинного мозга
(особенно, шейного
отдела позвоночника),
нарушения осанки,
острые (детские
инфекции, грипп, частые
ОРВИ) и хронические
заболевания (печени и
желчного пузыря,
тонзиллит, синусит и др.);**

- 6. Анатомические
предпосылки со стороны
глаз: ослабленная
аккомодация,
гиперметропия слабой
степени, астигматизм,
нарушение бинокулярного
зрения.**
- 7. Отсутствие необходимой
оптической коррекции.**

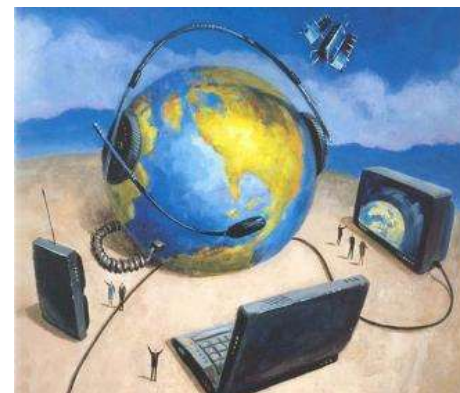
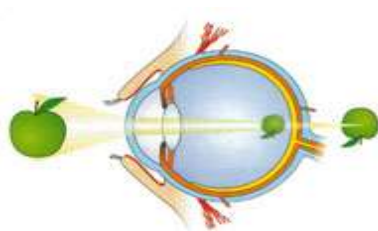
- ▶ Проблема некоррегированного детского зрения актуальна во всем мире. По данным Brien Holden Vision Institute, Australia, в разных странах 56 - 88% детей с нарушениями рефракции (оптики глаз) не имеют необходимой оптической коррекции.



- ▶ Ведущими научно-исследовательскими институтами мира, занимающимися этой проблемой, установлено, что 12% слепоты и 55% патологии органа зрения обусловлены неоткоррегированными дефектами зрения.

- ➡ Накоплены экспериментальные доказательства усиления прогрессирования миопии в условиях очковой недокоррекции. Поэтому в настоящее время с научных позиций вопрос ставится таким образом: ***"эпидемия" миопии вызвана отсутствием оптической коррекции.***

Как предотвратить?



В течение первых 10-ти лет жизни ребенка идет интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов:

- повышенные нагрузки (компьютер, чтение, телевизор),**
- травмы,**
- инфекции,**
- неблагоприятная экология и др.**



Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять влиянию внешней среды и предотвратить нарушение зрения у ребёнка?



- ▶ **Любая двигательная активность помогает глазам ребёнка лучше работать. Стимулируйте его больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры.**
- ▶ **Обязательно следите за осанкой ребенка. Если ребенок сидит с "кривой" спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением.**

- ➡ **Не допускайте, чтобы ребенок подолгу, не отрываясь, сидел перед телевизором или компьютером. Сидеть перед экраном лучше всего не сбоку, а прямо напротив.**



- ➡ **Нельзя также смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус и перенапрягаться, адаптируясь к свету.**
- ➡ **Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз.**

Владимир Солоухин писал: "Детство как почва, в которую попадают семена. Биография человеческой души, человеческого сердца – это прорастание семян. Некоторые из них становятся чистыми и яркими цветами, некоторые – хлебными колосьями, некоторые – чертополохом". И от нас с вами зависит, каким вырастет ребенок: от семьи, от учителя и врача.

Неправильно принятые решениями, основанные на собственном опыте, интуиции, могут оказаться губительными для ребенка. Помните, что истинная близорукость необратима, и нельзя тешить себя иллюзиями об «излечивающей» глазной гимнастике.



- ➡ Ежегодно проверяйте зрение у врача офтальмолога.
- ➡ По рекомендации проводите медикаментозное и аппаратное лечение.
- ➡ Нормализуйте питание.
- ➡ Наполните день спортивными занятиями.

- ➡ Сведите к необходимому минимуму занятия на компьютере.
- ➡ Переключите интерес с телевизора на чтение с таймером на 30 минут.
- ➡ Обучите глазной гимнастике.



**Это трудно, но только так можно
остановить прогрессирование
близорукости.**



Научный прогноз о том, что через 10 лет каждый третий житель Земли станет близоруким, к сожалению, может сбыться, если не осознать истинные причины развития миопии и не изменить отношение к оптической коррекции зрения.



Интернет источники:

- http://mamaclub.ua/ozdorovlenie/material/narushenie_zreniya_u_detey_kak_predotvratit_gimnastika_dlya_glaz-5626.html
- <http://xn--d1acaaakim4agyhm.su/rod/tolk/11/>
- Картнки: <http://images.yandex.ru/>