

# Берегите зрение

«В классе, где учится мой сын, — пишет Н. Романова из Угледгорска, — у многих детей испорчено зрение. Я заметила, что стал плохо видеть и мой сын. Чем это объяснить? Думаю, что этот вопрос интересует не только меня. Хотелось бы узнать мнение специалиста».

Мы попросили ответить на интересующий читателя вопрос главного окулиста областного отдела здравоохранения О. Д. ШЛЯПНИКОВУ.

Раннее появление, особенно в последнее время, близорукости, ее быстрое прогрессирование вызывает большую тревогу. Последствия этого явления очень печальны — замедляется развитие ребенка, изменяется его характер и взаимоотношение с окружающими. Плохое зрение мешает ребенку чувствовать себя полноценным в детском коллективе, а когда он становится взрослым, ограничивает выбор профессии.

Причины раннего развития близорукости многочисленны и разнообразны. Социально-гигиенические и географические аспекты этой проблемы изучаются давно и пристально.

Согласно «Аккомодационной теории близорукости», разработанной советским ученым, доктором медицинских наук, профессором Э. С. Аветисовым, первопричиной развития близорукости является длительная и беспорядочная зрительная работа на близком расстоянии. Развитию близорукости способствует недостаточное освещение рабочего места, неправильная посадка при чтении или письме, мелкий или плохой пирифт, то есть все, что вызывает быстрое утомление глаз. Отрицательно сказывается длительное пребывание перед телевизором.

Устранение фактов, неблагоприятных для функции глаз, значительно уменьшает не только прогрессирование близорукости, но и ее появление. Предупреждение ее

— задача, которую можно решить объединенными усилиями родителей, педагогов, медицинских работников. Важнейшие условия ее выполнения — создание правильного режима дома и в школе. Учебный процесс в школе и дома должен состоять из чередования работы глаз вблизи и вдаль. Длительность учебных занятий дома для учащихся первых классов не должна превышать одного часа, для вторых и третьих — полутора, четвертого — двух часов. Дома для занятий детей днем должно быть отведено светлое место у окна. В вечернее время следует пользоваться освещением лампы в 60 ватт с непрозрачным колпаком. При просмотре телевизионных передач следует соблюдать следующие правила: дети младшего школьного возраста могут смотреть передачи два-три раза в неделю в дни с меньшей учебной нагрузкой. Около телевизора можно проводить не более часа. В комнате нужно установить общий свет или источник света, расположенный позади зрителя, а экран телевизора должен находиться на расстоянии двух-трех метров от ребенка на уровне его глаз.

Требования к школе: правильное освещение учебных помещений, правильная посадка детей. Нельзя допускать удлинение уроков и укорачивание перемен, необходимо ограничить число домашних уроков. Проверка показала, что боль-

шое внимание этим вопросам уделяется в школах городов Анивы, Охи, Холмска. К сожалению, во многих школах области условия занятий не отвечают современным требованиям. На это должны обратить серьезное внимание руководители местных Советов, работники отделов здравоохранения и народного образования.

Чтобы своевременно выявить близорукость, необходимо во всех школах проверять остроту зрения один раз в год в сентябре — октябре. Это должны делать учителя, классные руководители при участии медицинских работников.

Если у школьника все же пачала развиваться близорукость, необходимо немедленно начинать лечение по совету специалиста — офтальмолога, имеющегося в каждой детской поликлинике, или районного окулиста. Детям, страдающим небольшой близорукостью, мы выписываем корригирующие очки, которые не рекомендуем носить постоянно, а только для рассматривания предметов вдаль. Читать, писать рекомендуется без очков. При высокой степени близорукости — свыше 9 диоптрий очень хорошо может помочь контактная коррекция (маленькие линзы, надеваемые прямо на глаза). Направление на подбор контактной коррекции можно получить у детского или районного окулиста.

В последнее время в борьбе с близорукостью успешно применяется хирургическое вмешательство. Очень эффективен метод, разработанный профессорами А. П. Нестеровым и В. С. Беляевым. Такие операции мы сможем делать уже в будущем году в областной больнице.