

Как сберечь зрение ребенку? Часть 2. Спазм аккомодации

Строгие костюмчики, белые бантики, яркие ранцы за спиной, букеты хризантем и ослепительные улыбки наших детей. Мамы и бабушки сентиментально вздыхают «Ах, первый раз в первый класс». Знакомая, мирная и радующая глаз картинка. Все так и должно быть. Но мало кто из родителей задумывается, что уже со второго сентября юный, чаще всего не слишком крепкий, организм их ребенка, подвергается огромным, часто противоестественным перегрузкам.

Еще позавчера ваш малыш большую часть времени проводил на свежем воздухе. Теперь же он оказался заперт в душном классе на несколько долгих часов, в жарком шерстяном костюме, под присмотром не всегда лояльных учителей, которые не разрешают отвлечься, расслабиться, поиграть. Он должен, всматриваясь в плохо различимую под солнечными лучами доску, что-то старательно выписывать на узких линейках тетради. А дома родители, которые очень хотят сделать из ребенка отличника, заставляют его сделать домашние задания сначала на черновике (хорошо, если один раз), и только потом переписать в чистовик.

В таких условиях удивительно, не то, что у многих детей ухудшается острота зрения, а то, что есть дети, которые умудряются ее сохранить. Конечно, не все зависит от школы. Существенную роль играет соблюдение, так называемой, зрительной гигиены, но об этом смотрите мою предыдущую статью «Как сберечь зрение ребенку? Часть 1. Зрительная гигиена».

Итак, что мы имеем из нарисованной мрачной картины. Глаза младшего школьника пребывают в перенапряжении, к которому они не готовы. Чтобы понимать, к чему это приведет, рассмотрим некоторые свойства нашего глаза. Глаз – это оптическая система, которая пребывает в подвижности для наведения фокуса на объект. Вспомните бинокль, у которого есть колесико для настройки резкости. У глаз тоже есть такое «колесико», это цилиарная мышца, которая двигает назад и вперед хрусталик, для лучшей фокусировки изображения на сетчатке глаза. Как и любая мышца нашего организма, она может испытывать усталость при длительном перенапряжении и тогда глаз теряет способность реагировать на смену фокусного расстояния. Строго говоря, спазм аккомодации – это результат тяжелого зрительного переутомления. Если аккомодационные мышцы не расслабляются, то ребенок начинает плохо видеть вдаль.

Так и появляется «спазм аккомодации», который часто называют ложной близорукостью, или синдромом усталых глаз. Единственное утешение при диагностике спазма аккомодации заключается в том, что это процесс обратимый, поэтому он и называется ЛОЖНОЙ близорукостью. Но, к сожалению, если обратиться к врачу поздно, то спазм аккомодации наблюдается на фоне уже начинающейся НАСТОЯЩЕЙ близорукости.

Спазм аккомодации обязательно надо снимать, в противном случае он трансформируется в настоящую близорукость или усилит уже существующую.

Как помочь усталым глазкам? Очень часто офтальмологи для снятия спазма назначают глазные капли, расширяющие зрачок. Эти капли оказывают расслабляющее действие на цилиарную мышцу. Действительно, после курса капель (длящегося обычно 7-10 дней), спазм аккомодации полностью проходит. Так достигается положительный эффект улучшения остроты зрения. Но насколько этот эффект долговременен? Наблюдения офтальмологов неутешительны: через некоторое время после курса капель ухудшение остроты зрения прогрессирует еще быстрее. Это происходит потому, что принудительное расслабление мышцы не тренирует ее, а наоборот ослабляет.

Некоторые новые исследования на эту тему рекомендуют не торопиться с каплями, а использовать другие более щадящие, хотя и более длительные методы лечения.

К таким методам относят:

1. Соблюдение зрительной гигиены.
2. Упражнения для глаз, способствующие не только расслаблению, но и тренировке глаз (О рекомендуемых упражнениях в следующей статье).
3. Физическая активность, особенно плавание, для расслабления и оздоровления организма в целом.
4. Полноценный летний отдых на морских курортах или в деревнях вдали от города на свежем воздухе.
5. Массаж, как общеукрепляющее средство и как лечебное, поскольку одной из причин ухудшения остроты зрения может быть сколиоз.
6. Обогащение питания каротином (морковка, хурма, курага) и витамином С (черника, лимоны, смородина).

Эффект от этих методов проявляется постепенно, но однозначно не наносит ущерба здоровью ребенка. И еще один важный аспект – эти методы направлены на лечение глаза как равноправной части организма в целом, а не глаза самого по себе.

Все советы в данном материале не носят строгого медицинского характера, а являются результатом личного опыта по лечению собственного сына. Желаю здоровья вам и вашим детям.

Как сберечь зрение ребенку

Автор: admin
10.09.2014 20:29 -

Автор - **Наталья Романова**

[Источник](#)