

Моя профессия - детский офтальмолог.





Зрение и дети.



- Зрительная система младенца обладает определенными врожденными навыками, но все равно ребенка нужно учить видеть - так же, как необходимо учить его говорить.
- Первые два года жизни ребенка являются периодом наиболее интенсивного развития зрения у детей.



Острота зрения у детей.

- Острота зрения ребенка находится в пределах от 0,005 до 0,015 и постепенно возрастает примерно до 0,01-0,03. Такое слабое зрение ребенка объясняется тем, что сетчатка все ещё формируется, а желтое пятно (тот участок сетчатки, где достигается зрение 1.0) ещё вообще не образовалось.





Зрение детей от четырех месяцев до полугода.

- Острота зрения ребенка продолжает повышаться до 0.1-0.4. Если оба глаза видят одно и то же, то стереоскопичность зрения достигает почти взрослого уровня. Попытки достать что-либо все чаще увенчиваются успехом, ребенок также довольно легко следить за движущимися объектами. При нарушении стереоскопичности зрения у ребенка начинается развиваться амблиопия.



Зрение детей от семи месяцев до двух лет.

- В этот период острота зрения ребенка увеличивается незначительно, зато непрерывно совершенствуются другие зрительные навыки. Ребенку удастся уже фокусировать глазки на предмете, находящемся на расстоянии 7-8 см от его носа.
- Острота зрения ребенка закрепляется в пределах 0.3-0.6. Глаза легко переходят с одного предмета на другой и с любопытством их изучают. Достигается почти полная согласованность движений глаз и рук.



Нарушения зрения у детей.



- Любое заболевание глаз требует к себе пристального внимания. Если ребенок рождается с врожденной катарактой, она должна быть устранена как можно скорее - чтобы свет мог стимулировать развитие сетчатки.



Зрение.

- Хорошее зрение для ребенка просто необходимо. Он познает мир, а информацию о нем мы черпаем в основном благодаря зрению.
- Функциональное развитие органа зрения начинается сразу после рождения ребенка и продолжается до 12-14 лет.





Динамическое наблюдение у врача.



- Так как зрительная система ребенка постоянно развивается, детям требуется динамическое наблюдение у врача. Только в таком случае всегда можно учесть возникшие изменения и скорректировать лечебную или профилактическую программу в соответствии с ситуацией.



Комплексная стимуляция зрения.

- В детстве зрение еще только формируется, поэтому именно в это время существует благодатная почва для его исправления без хирургического вмешательства при помощи комплексной стимуляции зрения. Все процедуры, применяющиеся в клиниках для лечения детей, являются безопасными и безболезненными.





Исправление детской близорукости.



- При близорукости особенно важно измерять параметры глаза ежегодно. В детских отделениях офтальмологических клиник существует специальная программа "Школа лечения близорукости". В случае необходимости здесь подберут контактную коррекцию и проведут лечение при помощи различных терапевтических методов и составят программу ваших индивидуальных занятий с ребенком на дому.



Детская офтальмохирургия.

- Операции по поводу различных заболеваний в детском отделении клиник проводятся только в том случае, если изначальное состояние препятствует развитию нормального зрения ребенка или угрожает слепотой. Все направлено на то, чтобы хирургическое вмешательство было как можно более щадящим.
- Здесь применяют лучшее в своем классе оборудование и расходные материалы, соответствующие самым строгим требованиям современной медицины. Офтальмологические клиники для того, чтобы снизить риск работают только с ведущими фирмами-производителями, которые уже давно зарекомендовали себя в офтальмологическом мире.



Признаки зрительного утомления



- **Начальные признаки зрительного утомления выражаются в ощущении усталости глаз, учащенном моргании, чувстве тяжести на веках, покраснении глаз, ощущении пелены перед глазами. При ухудшении состояния может наблюдаться слезотечение, повышенная чувствительность к свету и даже двоение изображения.**



Компьютер и зрение.

- Причина зрительного утомления — не электромагнитное излучение монитора компьютера, а особенности зрительной работы с этим устройством.





Борьба с зрительным утомлением

- **Думайте о моргании. Сознательно заставляйте себя моргать чаще.**
- **Делайте перерывы в работе — несколько коротких перерывов на каждый час работы, при этом переводите взгляд на предметы, расположенные на разных расстояниях от вас. Или же делайте через каждый час большой перерыв — на 15 минут.**
- **При необходимости пользуйтесь глазными каплями — смазывающими или увлажняющими.**



Вредные факторы, действующие на человека, за компьютером



- **положение сидя в течение длительного времени;**
- **воздействие электромагнитного излучения монитора;**
- **устомление глаз, нагрузка на зрение;**
- **перегрузка суставов кистей;**
- **стресс при потере информации.**



Положение сидя.

- Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда у детей - сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие - простатит и геморрой.





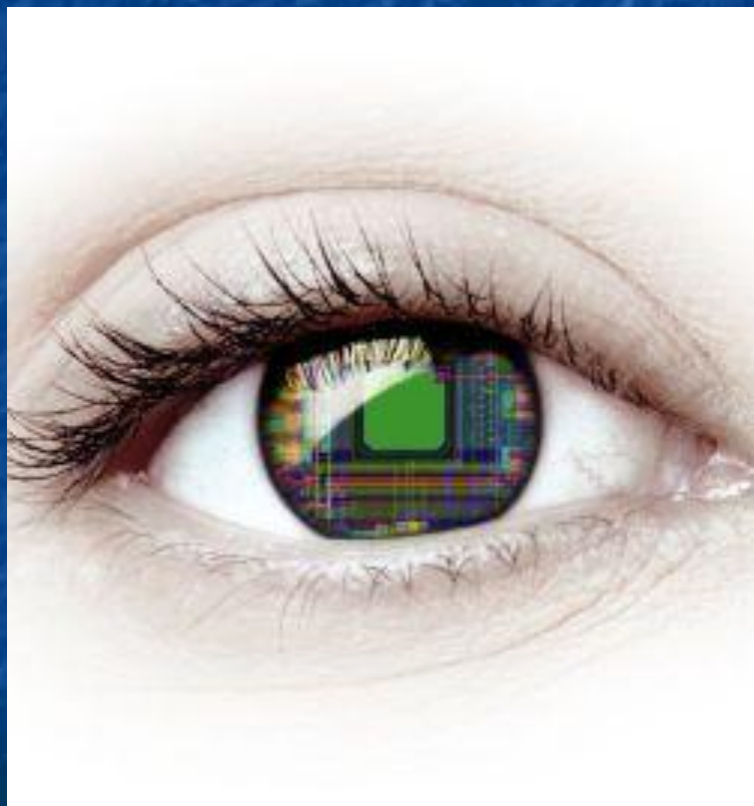
Электромагнитное излучение.



- **Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.**



Воздействие на зрение.



- Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.



Перегрузка суставов кистей рук.

- **Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.**





Стресс при потере информации.



- **Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате такого стресса случались и инфаркты.**