



ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ЩУРИТСЯ

Бабушка, у которой внук-третьеклассник проводил лето, первой заметила, что тот прищуривается, когда разглядывает что-нибудь или смотрит телевизор. Хотела подождать до конца лета, но потом все-таки отвела Тимошу к окулисту. Тот похвалил ее за оперативность: ведь лечить нарушения зрения лучше всего на каникулах. Только сначала нужно разобраться, чем вызван данный симптом. Ведь дети щурятся по разным причинам – из-за близорукости и дальнозоркости, зрительной усталости или потому, что у них развилась такая форма тика. Диагноз, конечно, за врачом, но родители тоже могут сориентироваться в симптомах, если внимательно присмотрятся к своему ребенку.

ПЛОХО ВИДИТ

Это самое первое, что приходит в голову, когда вы заметили, что ребенок начал щуриться. Догадка верная: острота зрения снижена у каждого третьего-четвертого старшеклассника, а в начальной и средней школе практически все ученики находятся в зоне риска. Близорукость чаще всего развивается в период от 8 до 12 лет, когда белковая оболочка (склера), не дающая глазу чересчур растягиваться (как это бывает при миопии), еще очень тонкая и нежная, детский организм (и орган зрения в том числе) интенсивно растет, а нагрузка на глаза увеличивается. И не только школьная, но и связанная с использованием всевозможных гаджетов.

Когда компьютеров, планшетов и смартфонов не существовало, детские глаза отдыхали на каникулах, успевая восстановиться к 1 сентября, а теперь этого не происходит, поэтому у современных школьников зрение «садится» еще быстрее, чем у их пап и мам.

- ◀ Последуйте примеру Билла Гейтса: компьютерный магнат всегда строго лимитировал для своих детей (а их у него трое) продолжительность компьютерных игр и общения в соцсетях. Два часа в день – предел для старшеклассника, а младшему достаточно и часа.
- ◀ Еще одно ноу-хау четы Гейтсов:

выходные и вечера в семейном кругу в их доме всегда объявлялись временем без гаджетов. То же самое относилось и к каникулам. Какой смысл играть в компьютерные игры, когда летом можно погонять реальный мяч или поплавать в речке, а зимой покататься на коньках или лыжах?

- ◀ Если строптивое чадо не желает отрываться от любимой «стрелялки», перенесите компьютерную игру в реальную жизнь, отправив ребенка в тематический лагерь с костюмированными сражениями на мечах, блужданиями в лабиринтах, чеканкой монет, штурмом крепостей и прочими захватывающими событиями. Пусть лучше у школьника поработают мышцы тела, а глазные тем временем отдохнут: ведь острота зрения снижается из-за их перенапряжения – спазма аккомодации. Если не перегружать глаза работой, а почаще смотреть вдаль (особенно на рассветы и закаты), за время каникул или даже выходных дней спазм аккомодационных мышц пройдет, зрение опять станет стопроцентным, и ребенок прекратит щуриться.
- ◀ Жевать полезно для зоркости – особенно морковь! И не только потому, что в ней содержится необходимый для зрения бета-каротин, но и потому, что недостаток

жевательных движений у школьников ведет к ослаблению лицевых мышц, а это, как выяснилось, ухудшает способность глаз к фокусировке.

СЛИШКОМ СУХО

Ребенок может щуриться и потому, что его глаза недостаточно увлажняются слезой. Ощущение сухости – не из приятных: кажется, что под веки попал песок, ресница или какая-то соринка, вот ребенок и щурится, пытаясь вытолкнуть ее, да еще и трет глаза руками. После серии прищуров и морганий становится легче, потому что слизистая оболочка глаз – конъюнктивит смачивается слезной жидкостью, но вскоре дискомфорт возобновляется.

- ◀ Окулист порекомендует закапывать в глаза ребенку искусственную слезу, но это не панацея: постарайтесь устранить все неблагоприятные факторы, которые заставляют конъюнктиву высыхать.
- ◀ Самая частая причина синдрома сухого глаза – зрительная усталость. Все электронные девайсы своего школьника уберите с глаз долой на пару недель, да и за книжки, рекомендованные учителем литературы для внеклассного чтения, ему пока братья не стоит.
- ◀ Бета-каротин морковки, антоцианы черники и витамин С, содержащийся в смородине, помогут детским глазам вырабатывать больше слезы.
- ◀ Не курите при ребенке: сигаретный дым способствует развитию синдрома сухого глаза. Провоцирует его и плохая экология: иногда, чтобы проблема исчезла, достаточно вывезти школьника на дачу.

ВИНОВАТ КОНЬЮНКТИВИТ

Ощущение песка под веками, вынуждающее ребенка щуриться и те-

реть глаза, характерно не только для синдрома сухого глаза, но и для конъюнктивита. Их, кстати, часто путают, тем более что первый нередко переходит во второй. Ведь слеза, омывающая конъюнктиву, не только увлажняет ее, но и защищает от вирусов и бактерий, а на сухой глаз они набрасываются со страшной силой.

Отличительный признак конъюнктивита – красные глаза, а иногда и веки. При этом у ребенка возникает не просто дискомфорт, а настоящая резь в глазах, усиливающаяся при ярком свете. При бактериальном конъюнктивите ресницы, особенно после сна, слипаются из-за выделяющегося гноя, слеза становится мутной. А при вирусном симптомастика может быть минимальной: глаза просто «закасают» – в их уголках и под веками обнаруживаются тонкие белые или серые пленочки, но при этом может болеть горло, возникает насморк.

Поскольку обе формы конъюнктивита заразны, не позволяйте ребенку тереть глаза руками: обычно воспаляется лишь один глаз, но школьник моментально переносит инфекцию во второй.

Подходящие капли назначит только врач – ведь при вирусном конъюнктивите помогают одни (**интерферон** для глаз, **офтальмоферон**), при бактериальном – другие: антисептик **окомистин** с выраженным антимикробным действием в удобных одноразовых тубиках-капельницах, **альбуцид (сульфацил натрия)**, **комбинированный препарат софрадекс, содержащий два антибиотика (граммицидин + фрамицетин) и дексаметазон**, снимающий жжение, зуд, отек и покраснение глаз.

Внимание! Закапывая лекарство, оттяните нижнее веко левой рукой, а правой выдавите во внутренний угол глаза или на середину оттянутого века ровно одну каплю. Не касайтесь века кончиком пипетки, чтобы не инфицировать его.

ВСЕ ДЕЛО В АЛЛЕРГИИ

Острый аллергический конъюнктивит ни с чем другим не спутаешь: ребенок без конца щурится, трет глаза руками, а когда вы пытаетесь его остановить, не понимает, объ-

ясняя, что глаза очень сильно чешутся. А зуд всегда указывает на аллергию. Характерны для нее и синяки под глазами – так называемые аллергические фонари.

Глазная форма аллергии может сопровождаться другими ее проявлениями – насморком, крапивницей, астматическими реакциями. Если обострение произошло осенью и зимой, виной тому, скорее всего, домашняя пыль, плесень или шерсть животных, а летом дети обычно реагируют на пыльцу растений.

Внимание! При хроническом аллергическом конъюнктивите постоянные детские прыщи – едва ли не единственный диагностический признак. Щурится ребенок из-за того, что глаза чешутся, хотя и не так сильно, как при остром конъюнктивите, а вполне терпимо.

Обнаружить хронический процесс поможет тест: оттяните нижнее веко ребенка и посмотрите, нет ли на нем изнутри характерной зернистости, которую специалисты называют симптомом лягушачьей икры. Это маркер хронического аллергического конъюнктивита! Вызывают его, как правило, бытовые аллергены, с которыми дети контактируют постоянно: шерсть животных, корм для рыбок, книжная и обычная бытовая пыль с обитающими в ней микробами.

ДОНИМАЕТ ТИК

По какой бы причине ни щурился ребенок – из-за конъюнктивита, синдрома сухого глаза, компьютерной усталости, плохого зрения, даже после устранения основной проблемы привычка щуриться нередко остается, закрепившись в качестве тика. Обычно так происходит у детей с ослабленной нервной системой, подвергающихся стрессам в школе и дома. Если конъюнктивит прошел, глаза уже больше не сухие, зрение скорректировали, а прыщи сохраняются, покажите своего ребенка детскому неврологу.

Иван БЕЛОКРЫЛОВ,
научный сотрудник НПЦ
специализированной
медпомощи детям
им. В.Ф.Войно-Ясенецкого.

В «ЗОЖ» №11 за 2020 год было опубликовано мое письмо «Нас учили уважать старость». Сколько времени прошло, а отклики все идут и идут: читателей очень волнует эта тема.

Уважать друг друга

Наши дети, уже ставшие пенсионерами, еще старались учить своих детей чему-то хорошему, а нынче многим родителям некогда заниматься воспитанием. Обычно говорят: подрастет, сам все поймет! Но так по жизни не получается. Детьми нужно заниматься с малых лет.

Вот сидят две мамы. У одной ребенок постарше, у другой – маленький. Тот, что постарше, кидает камнями в голубей. За ним и малыш тянется. Мамы видят это, но спокойно продолжают свой разговор. Я не могла пройти мимо. Сказала ребятишкам, что птичкам больно. Вот так дети привыкают к жестокости, а мамы со временем начнут плакать от своих же деток.

Или другой пример. В автобусе сидят мать и ребенок. Заходит пожилой человек. Сын пытается уступить место, но мама ему не позволила и сама не встала. Отбила у сына желание уважать старость. Потом родители удивляются, почему выросли безжалостные дети...

Среди писем, которые я получила, было одно от читательницы из Геленджика, она рассказала такой случай. В автобусе паренек предложил сесть старушке, а та вместо «спасибо» ответила: «Хоть один чмо уступил место!»

К сожалению, порой пожилые люди бывают не правы, требуя что-либо грубыми словами, тряся клюкой. Думаю, нам всем нужно с уважением относиться друг к другу.

Адрес: Альшевской Евгении Михайловне, 188919 Ленинградская обл., Выборгский р-н, пос. Соколинское, ул. Приморская, д. 11, кв. 24.