



ЗДОРОВЬЕ ДЕТСКИХ ГЛАЗ

Малыш видит окружающий мир совсем не так, как взрослые. Дети не рождаются с органами зрения, которые полностью адаптированы к этому миру. У всех без исключения крох в 1-й месяц жизни острота зрения очень маленькая. Сразу после рождения на малыша обрушивается огромное количество зрительных стимулов: из темноты он попадает в яркий окружающий мир. Все, что является для нас картинкой окружающего мира, для новорожденного – набор пятен разной освещенности.

Если ребенка привезли из роддома и поселили в затемненную комнату, где мало солнечного света, то все этапы формирования зрения могут пройти с существенным опозданием. Для новорожденных очень важно, чтобы комната была светлой, а рядом с кроваткой не было ярких источников света. Если установить кроватку так, чтобы подойти к ней можно было со всех сторон, то малыш привыкнет смотреть на людей и предметы как с правой, так и с левой от себя стороны.

С полутора месяцев ребенку можно показывать черно-белые картинки, состоящие из простых геометрических элементов. Их можно найти в Интернете и распечатать на листах формата А4. Такие нехитрые занятия способствуют развитию зрительного нерва, глазных мышц: ребенок учится воспринимать контрастные изображения.

Цветное зрение формируется благодаря колбочкам – специальным цветовым рецепторам, расположенным в центральной части сетчатки, желтом пятне. Они воспринимают волны спектра определенной длины, а мозг интерпретирует эти сигналы. Клетки мозга младенцев начинают преобразовывать эти сигналы к 2 месяцам. Сначала дети способны воспринимать красный, желтый, ярко-зеленый цвета – те, что обладают более длинной волной. Лишь к полугоду младенец отличает синий цвет. Расстройства, связанные с отсутствием цветного зрения, выявить можно

лишь тогда, когда малыш научится понимать значения слов и сможет показать пальчиком, где красный, а где зеленый цвет. Вообще у детей до года существует четыре категории цвета: красный, желтый, синий, зеленый. Такие оттенки, как розовый или фиолетовый, они начинают понимать с развитием речи.

В первые дни и даже недели ребенка не требуются никакие игрушки, поскольку он все равно их не увидит. Но уже к 3-4-й неделе жизни можно прикрепить к кроватке мобиль (воздушную композицию, элементы которой движутся за счет потоков воздуха) или погремушки. Основное требование, которое поможет сохранить здоровье глаз малыша, – расстояние от лица до игрушки не должно быть менее 40 сантиметров.

Первые погремушки не должны быть всех цветов радуги, а размер одного элемента, который глазки младенца способны различить, не превышать 5-6 сантиметров. Не надо покупать малышу мобиль с множеством цветов, музыкой, подсветкой... Это будет только нарушать восприятие и его эмоциональный фон.

Бинокулярность – свойство зрения, при котором изображение на обеих сетчатках глаз соединяется в одну объемную картинку и передается в головной мозг, позволяет определять форму предметов, расстояние до них или между ними. При его отсутствии по какой-либо причине у ребенка развиваются

патологии: косоглазие, амблиопия, близорукость.

Бинокулярное зрение у новорожденных детей сразу после появления на свет еще отсутствует из-за несформированного глазного аппарата. А вот в 6-8 недель он уже должен уметь фиксировать глаза на предмете, в 3-4 месяца это должно стать нормой. Родителям стоит обратить на это особое внимание.

В период до года происходит активное освоение ближнего пространства. В 2-3 месяца младенец еще видит предметы в двух измерениях (ширина и высота), но осязание помогает ему дополнять их объемом (прибавляя глубину). Ребенок получает первое представление об объемности предметов.

На 4-5-м месяце жизни развивается хватательный рефлекс, при этом направление движения определяется верно, а вот с оценкой расстояния до предмета еще существуют трудности. Малыш не способен оценить объем: он пытается схватить ручками солнечные блики или движущиеся тени.

Как только малыш научится ползать и сидеть, позвольте ему свободно перемещаться. Стереоскопическое зрение будет развиваться быстрее, если карапуз сможет беспрепятственно постигать окружающее его пространство. Ребенок учится оценивать расстояния до объекта, к которому он движется, наступает понимание того, что с края кровати можно упасть. Обязательно предпримите все меры безопасности, чтобы кроха не травмировался.

Прогулки важны не только для того, чтобы ребенок дышал свежим воздухом, но и потому, что солнечный свет очень полезен для формирования и развития глазных яблок и других структур органов зрения.

С первых дней жизни ребенка следите за тем, чтобы он не травмиро-

вал свои глазки. Ногти новорожденных и грудничков очень острые даже при незначительном отрастании, поэтому маме нужно каждый день следить за тем, чтобы они не царапались. Детям постарше нельзя давать для игры острые и мелкие предметы, которыми они могут повредить органы зрения. Их нужно научить не тереть глаза, не трогать их грязными ручками. Ребенок не должен находиться в задымленном и запыленном помещении, поскольку дым и пыль негативно влияют не только на органы дыхания, но и на органы зрения.

Ребенку до года нет никакого дела до того, что происходит в телевизоре или в компьютере. А потому давать ему гаджеты или включать мультфильмы не нужно: кроме нагрузки на органы зрения и развития глазных патологий мультики в этом возрасте ничего не принесут. Согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам зрительная нагрузка от всех гаджетов и телевизора у детей до 14 лет не должна превышать 40 минут в сутки. Об этом необходимо знать всем родителям с момента рождения ребенка.

С малышами до года очень осторожно играйте в песочнице или с мыльными пузырями. Именно такие игры чаще всего становятся причиной воспалительных процессов в органах зрения, вызванных механическим раздражением или химическим ожогом, зачастую влияющих на снижение остроты зрения.

Если глазки загноились, воспалились, ни в коем случае не лечите их самостоятельно, закапывая грудное молоко или слюну. Так воз-

никают серьезные бактериальные осложнения, которые нередко приводят к частичной потере зрения.

Изменчивость всех элементов глаза и формирование его оптической системы происходит параллельно с ростом и развитием всего организма. Это длительный процесс, особенно интенсивно протекающий от 1 года до 5 лет жизни ребенка. В этом возрасте увеличивается размер и преломляющая сила глаза. Постепенно развивается стереоскопическое зрение (способность глаза воспринимать на расстоянии форму, очертания, размеры предметов), достигающее возможного минимума к 5 годам.

В первые годы жизни ребенок может различать и называть цвета, определять простые геометрические формы, в 5-7 лет читать сначала крупные, а затем и мелкие буквы, писать и рисовать. В этом возрасте у ребенка заканчивается формирование совместного зрения двумя глазами, обеспечивающего пространственное восприятие предметов.

Самостоятельно в домашних условиях проверить зрение у новорожденного и грудного ребенка довольно сложно. Однако есть симптомы, на которые родители обязаны обратить внимание:

- ✓ Ребенок родился в семье, где у близких родственников есть проблемы со зрением. Так как все глазные болезни генетически детерминированы, то есть передаются по наследству, с большой долей вероятности, малыш унаследует патологию.
- ✓ Ребенок родился недоношенный, было неправильное предлежание, обвитие пуповиной,

длительная гипоксия плода, тяжело протекали беременность или роды. У таких детей глаза не имеют сил для полноценного формирования зрения, большой риск для развития патологий сетчатки (ретинопатия недоношенных), близорукости, косоглазия, амблиопии и так далее. Поэтому этим детям необходимо сразу проводить трофическую терапию (трофика – питание), постоянно наблюдаться у офтальмолога, чтобы помочь глазам сформироваться в полном объеме.

- ✓ После 3 месяцев малыш не фокусируется на ярких больших игрушках, реагирует только на «звучащие» погремушки и пищалки, не замечая игрушки и предметы, которые не издают никаких звуков.
 - ✓ В возрасте 4 месяцев не следит за игрушкой, которая движется.
 - ✓ В возрасте 5-7 месяцев малыш не узнает лица родных и не отличает их от лиц посторонних людей, не тянется за игрушками, не пытается их схватить руками.
 - ✓ Если глазные яблоки ребенка имеют разные размеры.
 - ✓ Если зрачки произвольно двигаются вверх-вниз или из стороны в сторону, мелко подрагивая. Малыш «косит» одним глазом.
- Все эти признаки – повод, чтобы посетить офтальмолога внепланово, чтобы установить причину нарушения зрения, назначить лечение и не дать патологии перейти в серьезное заболевание, помочь глазам сформироваться полноценно, чтобы ребенок видел мир в полном объеме, во всех красках и оттенках.

Наталья ИВАНОВСКАЯ,
врач-офтальмолог.

Иск

Обращаюсь к однокурсникам, которые в 1967 году окончили военно-воздушный факультет Военно-политической академии имени В.И. Ленина. Поздравляю, дорогие друзья, с прошедшим Днем Победы! Прошу откликнуться, ибо телефоны изменились, и связаться с вами нет возможности. Пишите, надеюсь на ваш ответ!

Адрес: Рудыко Николаю Васильевичу, 197706 г. Санкт-Петербург, г. Сестрорецк, ул. Инструментальщиков, д. 25, кв. 58.

Разыскиваю место захоронения брата – Михаила Ивановича Пяташева. Миша родился в 1924 году в деревне Мардановская Красноборского района Архан-

гельской области. В каком году был призван на фронт – мне не известно. От брата пришло всего одно письмо. Писал, видимо, с дороги, что плывут по реке на барже. Мол, сейчас подошел почтовый катер, чтобы забрать письма... И все. Словно канул в воду.

Когда мама была жива, очень просила меня найти его могилку. Если найду, обязательно посетую, чтобы поклониться от всей родни и привезти земельку на родительскую могилу.

Дорогие зожевцы, буду рада любой информации о брате!

Адрес: Пяташевой Нине Ивановне, 163057 г. Архангельск, пр-т Ленинградский, д. 273/1, кв. 26.