

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РИСКУ БЛИЗОРУКОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Андижанский Государственный Медицинский институт

Кафедра офтальмология

Усманова. Т.Ж

Икрамов А.Ф

Близорукость — самая распространенная зрительная патология, которая начинает развиваться обычно в детском возрасте. Заболевание может возникать по разным причинам. Особенно внимательно нужно следить за зрением при наличии предпосылок к его ухудшению. Какие факторы риска близорукости могут привести к ее развитию и прогрессированию?

Близорукостью называют нарушение рефракции, при котором человек плохо различает предметы на далеких расстояниях, но при этом хорошо видит вблизи.

Обусловлена такая патология двумя основными факторами: увеличенным размером глазного яблока; неправильной формой роговицы или хрусталика. С учетом этих факторов световые лучи, проходя через оптические среды глаза, не достигают сетчатки, фокусируясь в области перед ней. Корректируется такое нарушение зрения очками или контактными линзами, а также с помощью лазерной коррекции. Однако до 18 лет такие операции не рекомендуются, так как глазное яблоко еще растет. Миопия бывает трех типов: врожденная, наследственная и приобретенная. Особенно критичным периодом медики называют возраст от 8 до 12 лет — именно в это время данное заболевание у ребенка может начать активно прогрессировать из-за определенных факторов, представляющих риск для зрения. Рассмотрим каждый вид этого нарушения подробнее, а также причины, которые могут спровоцировать развитие близорукости. Врожденная близорукость у детей Сразу после рождения проводится осмотр и диагностика состояния глаз и зрения малыша. Врожденная форма обнаруживается сразу.

Обычно она сопутствует какому-либо генетическому отклонению, с которым может родиться ребенок: альбинизму, синдрому Марфана или др. Иными причинами врожденной близорукости могут стать: родовая травма, недоношенность, тяжелое заболевание матери во время вынашивания. При этом у младенца глазное яблоко имеет увеличенный размер, вследствие чего световые лучи, преломляясь, не достигают сетчатки. Вообще нормальное физиологическое состояние при рождении — дальнозоркость. Все дети рождаются с небольшой степенью гиперметропии, что обусловлено укороченным размером их глазного яблока. По мере роста организма оно тоже увеличивается, оптический фокус постепенно перемещается на сетчатку. Обычно к 9-10 годам при отсутствии иных отклонений зрение полностью нормализуется. Наследственный фактор риска развития близорукости Это самая распространенная причина, по которой начинает развиваться миопия под воздействием определенных обстоятельств. Если у ребенка один или оба родителя имеют плохое зрение, то

минимум в 70% случаев он тоже будет склонен к ее возникновению. Проявиться она может уже по мере роста ребенка под влиянием различных негативных факторов. Факторы, способствующие риску близорукости у детей. Данная форма миопии развивается чаще всего у младших школьников. При начале обучения резко возрастает нагрузка на зрительные органы.

Толчком для этого могут стать разные причины. Рассмотрим каждую из них подробнее: Слишком быстрый рост глазного яблока во время ускоренного роста всего организма — так называемая физиологическая миопия. Обычно это происходит в возрасте от 5 до 10 лет. Физиологическая миопия не приводит к каким-либо существенным патологиям зрения, обычно развивается только ее слабая форма. Зрительные перегрузки. При начале обучения в школе ребенок начинает много читать и писать по сравнению с предыдущим периодом жизни, когда он ходил в детский сад и основным его занятием была игра. Помимо этого, дети много времени и вне школы проводят с гаджетами — телефонами, планшетами. Глаза человека изначально приспособлены для зрения на дальние расстояния. При долгой работе с близко расположенными предметами ресничная мышца, отвечающая за хорошую аккомодацию, постоянно находится в напряжении, чтобы поддерживать кривизну хрусталика для четкого зрения. Из-за этого в итоге происходит спазм аккомодации, называемый также «ложной близорукостью». По статистике, таким нарушением страдает каждый шестой школьник. «Ложная миопия» опасна тем, что при ее частых повторениях может развиваться истинная близорукость. При этом ее проявлениям ребенок может даже не придавать значения. Бывает, что при письме или чтении у него слегка двоются буквы, но это быстро проходит. Однако при постоянной зрительной перегрузке спазм аккомодации возникает все чаще, может длиться до нескольких часов, а это способствует постепенному ухудшению зрения на дальние расстояния. Неправильное оборудование рабочего места. Недостаток полезных для зрения витаминов и микроэлементов, что нередко является фактором риска для развития близорукости у детей. Черепно-мозговые травмы, ранения зрительных органов. Дети часто ударяются головой, а также повреждают глаза во время подвижных игр или занятиях спортом. После таких случаев может развиваться так называемая «травматическая миопия» — снижение зрения до $-0,5-1$ диоптрий, которое человек может даже не заметить. Данное нарушение проходит самостоятельно через несколько месяцев. Однако бывает и так, что травматическая близорукость может перейти в истинную при наследственной предрасположенности. После любой травмы головы или глаз следует наблюдать за состоянием зрения у ребенка, посещая офтальмолога для проверки. При развитии близорукости факторами риска являются также некоторые системные заболевания: сахарный диабет, гепатит, сколиоз, рахит, аденоиды и т.д. Родителям детей с патологией, которая может спровоцировать сильную близорукость, нужно совершать профилактические осмотры у врача хотя бы раз в полгода, чтобы не пропустить начало заболевания.

На появление миопии в детском возрасте влияет множество факторов риска, поэтому взрослым следует быть внимательными во многих аспектах, особенно если ребенок имеет наследственную предрасположенность. Нужно следить за правильным оборудованием его рабочего места, ограничивать слишком длительное времяпрепровождение за компьютером. Место для занятий должно быть правильно освещено, а монитор следует расположить на рекомендуемом расстоянии от лица. Стул должен быть удобным, с регулируемой спинкой. Следует также делать перерыв в работе каждый час, чтобы не перегружать глаза.

Мы рассказали об основных факторах риска при близорукости. Врачи напоминают, что важное значение имеет ранняя диагностика — от этого зависит 90% успешного результата при лечении близорукости. Родители должны внимательно следить за состоянием зрения своего ребенка, особенно если имеется наследственная предрасположенность. Наше здоровье во многом зависит от нашего к нему отношения.