

 **Дальнозоркость**

**Дальнозоркость,** или по-научному гиперметропия, это такое нарушение зрения, при котором расположенные вблизи объекты визуализируются нечетко, а отдаленные – значительно лучше. Главный фокус оптической системы глаза при дальнозоркости расположен за сетчаткой (в норме главный фокус должен проецироваться на сетчатку). Такое оптическое строение глаза и определяет характер зрения (ясное зрение вдали, размытое – вблизи).

**Гиперметропия** – весьма коварное заболевание, которое в детском возрасте характеризуется скрытостью симптоматики, непредсказуемостью течения и высоким риском развития серьезных осложнений. Дети с этой патологией испытывают трудности при обучении, не могут подолгу сосредоточивать внимание на мелких близкорасположенных предметах, страдают от головных болей, плохо спят, быстро устают и капризничают.

**Основной причиной** дальнозоркости у детей является либо врожденное или приобретённое укорочение передне-задней оси глаза (длины глаза), либо возрастное несоответствие длины глаза преломляющей силе его оптического аппарата. То есть чем младше ребёнок, тем более выпуклые по форме у него роговица и хрусталик.

Различают **три степени** дальнозоркости (гиперметропии): слабая: до +2,0 диоптрий;

 средняя: до +5,0 диоптрий;

 высокая: свыше +5,0 диоптрий.

**Лечение дальнозоркости у детей: -** очковая или контактная коррекция;

 - аппаратные и физиотерапевтические процедуры;

 - специальная гимнастика для глаз;

 - использование медикаментов, включая капли,

 - витамины и биодобавки (только при назначении врача).

**Профилактика дальнозоркости у детей.**

 Если у малыша диагностирована слабая степень гиперметропии, это уже является поводом задуматься о профилактике. Когда ребенок что-то мастерит, рисует или читает, его рабочее место должно быть освещено верхней люстрой или настольной лампой с мощностью 60-100 ватт. Через каждые 30-60 минут подобных занятий нужно отвлекать малыша и устраивать перерыв, лучше всего, если это будет подвижная игра, зарядка для глаз, небольшое домашнее поручение или прогулка на свежем воздухе. Хотя бы выполняйте массаж глазных яблок или упражнение «жмурки».

 Конечно, главный **«корень зла»** кроется в дарах современной цивилизации – телевизоре, компьютере, планшете. Именно об эти устройства дети «убивают» глаза, даже если никаких зачатков зрительных нарушений не было. Что уж говорить об имеющейся дальнозоркости? Самое вредное, что может делать больной малыш – это подолгу сидеть перед телевизором или монитором, играть в игры на планшете или смартфоне. Второе даже хуже, поскольку изображение обычно располагается слишком близко к лицу. Конечно, это не означает, что нужно выбросить из дома все электронные девайсы, как только сыну или дочери поставили диагноз «дальнозоркость». Необходимо просто ограничить время их эксплуатации до разумных пределов или чаще устраивать перерывы.

**Берегите детей, и будьте здоровы!**