******

 ***Яшчэ раз пра блізарукасць...***

 Яна апошнім часам моцна «памаладзела» ў сувязі са з'яўленнем у нашым жыцці камп'ютараў, тэлефонаў, планшэтаў і іншых гаджэтаў. Важна памятаць, што норма карыстання імі для дзяцей — 20 хвілін у дзень. У іх яшчэ слабыя мышцы вока, і вялікая нагрузка вядзе да блізарукасці. Адзіная прафілактыка — чымсьці дзяцей адцягваць ад інтэрнэту і камп'ютарных гульняў, а таксама сачыць, каб яны ўжывалі вітаміны і рабілі спецыяльныя практыкаванні для зроку.

 У кагосьці вастрыня зроку стаіць на месцы на працягу некалькіх гадоў, у некага блізарукасць прагрэсіруе ў сувязі са спадарожнымі хваробамі, асабліва калі дадаецца моцная зрокавая нагрузка. Неабходна памятаць, што калі ў бацькоў ёсць зрокавае захворванне, то і іх дзеці маюць да яго схільнасць. Зусім не абавязкова, што яно з'явіцца, але бацькам не лішнім будзе інфармаваць дзяцей пра наяўнасць у сям'і той жа глаўкомы ці ўзроставай макулярнай дэгенерацыі, блізарукасці ці катаракты. Дзеці павінны памятаць, што пры парушэнні рэжымаў працы і адпачынку ў іх таксама можа з'явіцца такая хвароба, і яе лепш выявіць на ранніх этапах.

Камп'ютары шкодзяць зроку, таму трэба прытрымлівацца некаторых простых правілаў. Па магчымасці стары манітор лепш замяніць на больш сучасны. Пасля гадзіны працы за камп'ютарам на некалькі хвілін абстрагавацца, выходзіць з-за стала ці займацца нечым іншым. Таксама абавязкова міргаць: нярэдка падчас працы за камп'ютарам парушаюцца мігальныя рухі: мы пра іх забываем, увесь час глядзім у манітор, з-за чаго перасыхае рагавіца і з'яўляюцца непрыемныя адчуванні ў вачах: пякота, рэзі. Калі мы міргаем, адбываецца раўнамернае размеркаванне слязы, за кошт якой рагавіца ўвільгатняецца і жывіцца. Пры блізарукасці карысныя масажы шыйна-варатніковай зоны, якія паляпшаюць кровазварот, а таксама аздараўленчая фізкультура, прагулкі на свежым паветры, вітаміны.

Драздова В.П.--афтальмолаг