



Пресс-релиз

19 сентября –

**День здоровья школьников.**  
**Профилактика нарушений зрения.**

*Спазм аккомодации, или ложная близорукость* – функциональное нарушение зрения, обусловленное длительным спастическим сокращением цилиарной мышцы, продолжающимся в условиях, когда фокусировка вблизи не требуется.

По статистике, спазмом аккомодации страдает 15% детей школьного возраста. До определенного момента спазм аккомодации является обратимым, однако длительно некорректируемая ложная близорукость со временем может перейти у детей в истинную близорукость.

В спокойном состоянии глаз настроен на зрение вдаль. При этом аккомодация обеспечивается мышцами, находящимися в расслабленном состоянии. При переводе же взгляда на ближние объекты происходит сокращение ресничной мышцы с одновременным расслаблением цинновых связок. Следствием этого становится увеличение кривизны поверхности хрусталика – эластичного прозрачного элемента глаза, отвечающего за фокусировку световых лучей на сетчатке. Когда отпадает необходимость в аккомодации на ближайших объектах, ресничная мышца расслабляется, преломляющая сила ослабевает, глаз фокусируется на бесконечности.

Спазм аккомодации может развиваться по следующим причинам:

- превышение допустимых зрительных нагрузок (чтение, просмотр телевизора, работа за монитором, шитьё и другие виды деятельности, требующие постоянного зрительного сосредоточения);
- привычно-недостаточная освещённость рабочего места;
- неправильный режим дня;
- слишком близкое расстояние от рабочей поверхности до глаз;
- вредная привычка при чтении располагать книгу слишком близко к глазам;
- нарушения осанки, связанные со слабостью шейного отдела и мышечного корсета спины;
- проблемы кровоснабжения в шейном отделе позвоночника;
- общий дефицит физической активности.

Зачастую начавшиеся изменения длятся и прогрессируют годами. Самим человеком они воспринимаются как естественный процесс возрастной перестройки, хотя реальная причина может крыться в физиологических зрительных нарушениях, вполне поддающихся коррекции.

**Симптомы спазма аккомодации.** Признаки ложной миопии:

- работа на близком расстоянии вызывает быстрое утомление;
- веки и склеры при зрительных нагрузках краснеют, ощущается жжение и зуд;
- падает острота зрения вблизи, дальние объекты также видятся расплывчатыми или двоются;
- снижается работоспособность и успеваемость в учёбе;

- систематически возникают головные боли, особенно после зрительного напряжения.

***Профилактика спазма аккомодации.*** Ложная близорукость при отсутствии адекватного лечения и коррекции приводит к развитию истинных органических нарушений. Постоянный спазм препятствует нормальному кровоснабжению цилиарной мышцы, вследствие чего она ослабевает.

### **Упражнения при ложной близорукости**

Гимнастика для глаз, направленная на тренировку аккомодации, в первую очередь включает в себя фокусировку взгляда на равноудаленных предметах.

Наиболее популярным упражнением является так называемая «метка на стекле»: на оконное стекло крепится метка небольшая наклейка или наносится пятно маркером размерами около 5 мм. Затем отходим на 0,5 метра от стекла и находим на улице (за этой меткой) удаленный предмет (дерево, здание и т.д.), далее поочередно переводим взгляд с указанного дальнего ориентира на метку. Упражнение выполняется 10-20 раз, в течение дня необходимо повторить гимнастику 3-5 раз.

Упражнение с листом бумаги. Пациенту рекомендуется расположиться возле окна и прикрыть один глаз рукой. К другому медленно приближается лист с написанным на нем текстом. В момент потери фокусировки листок начинают отдалять. Затем то же проводится с другим глазом.

Если зарядка проводится регулярно и в правильной последовательности, улучшение наступает уже спустя несколько дней от начала занятий. Комплекс упражнений рассчитан на оптимизацию остроты зрения. Человек начинает более четко видеть вблизи и лучше рассматривает отдаленные предметы. Устраняются явления сухости глазного яблока и болезненных ощущений в нем\*.

*19 сентября 2018 года с 10.00 до 12.00 часов на базе учреждения «Гомельская областная специализированная клиническая больница» по телефону «прямой» линии 8(0232) 22-42-92 будет консультировать врач-офтальмолог Гридюшко Елена Михайловна.*

\*по материалам учреждения «Гомельская областная специализированная клиническая больница»