

Продолжаем (см. № 1 и 2) прием в нашей заочной офтальмологической консультации. Прием ведет Эрика Наумовна Эскина, доктор медицинских наук, действительный член Европейского общества катарактальных и рефракционных хирургов, заведующая курсом офтальмологии Государственной классической академии имени Маймонида, главный врач Клиники лазерной хирургии глаза «Сфера»

На пути до пяти

— В прошлый раз вы начали говорить о том, что принципиально новые проблемы со зрением появляются после года, в дошкольном возрасте, когда ребенок уже говорит, активно познает мир, смотрит книжки с картинками и крупными буквами...

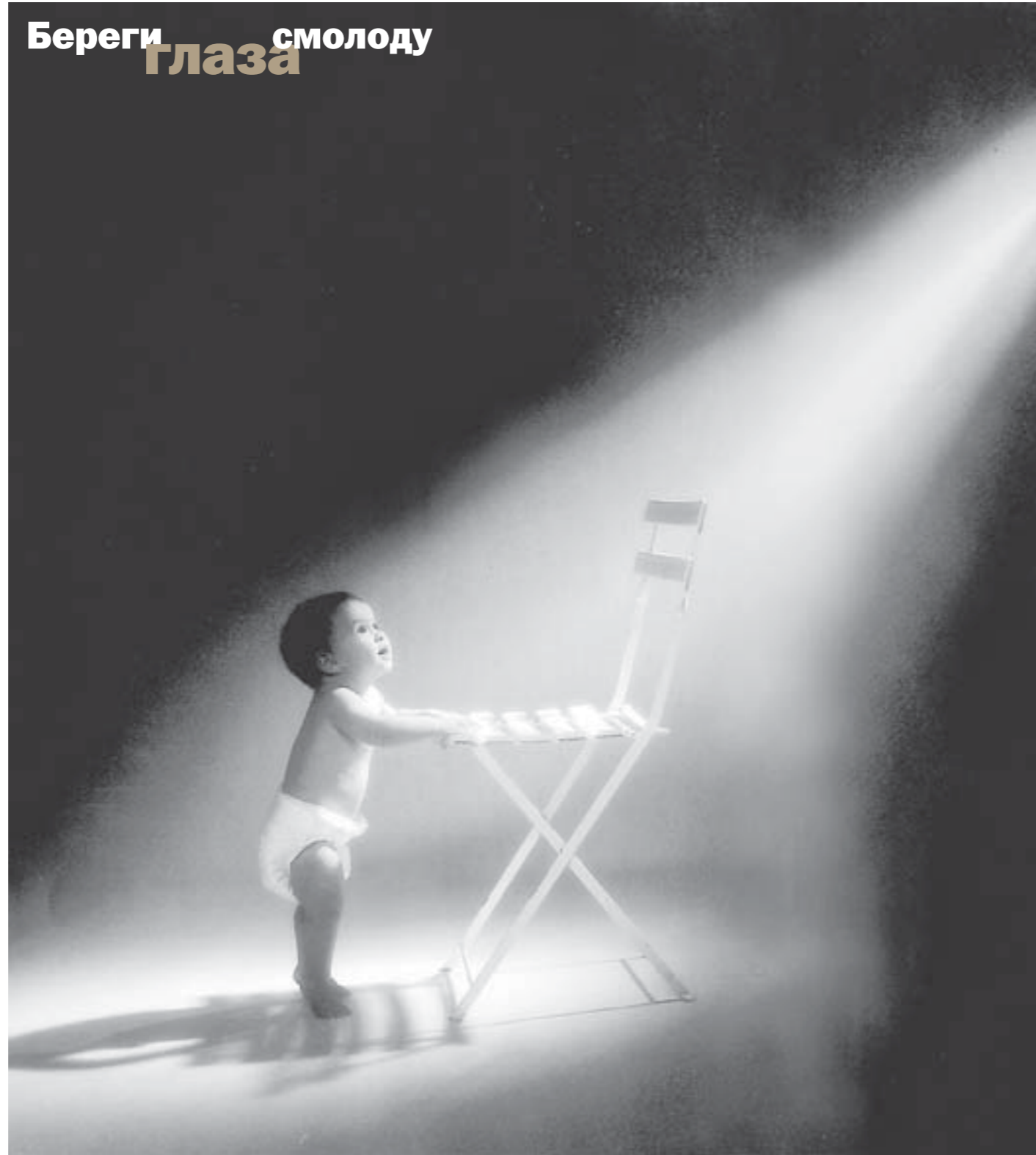
— Да, именно с крупными, потому что мелкие он не способен различить и ему трудно сливать несколько изображений в одно. Вычленить одну букву он может, но читать слова — задача для трех-четырёхлетнего ребенка непосильная, так что спешить не стоит.

— Маленькие дети смотрят не только, а бывает, не столько, книжки, сколько телевизор. Многие лет с трех уже увлечены компьютерными играми. Как это влияет на зрение?

— Об этом стоит поговорить подробнее. Дело в том, что с точки зрения эволюции мы, люди, — охотники. Наши глаза приспособлены, чтобы смотреть вдаль, воспринимать изображение, отражающее солнечный свет, в крайнем случае искусственный — свет костра. Мышцы наших глаз отдыхают при смене фокусировки с дальнего на ближнее расстояние — от животного или дерева, расположенного на горизонте, до собственного оружия, которое мы держим в руках и должны настроить. Современные условия предъявляют непосильные требования к глазам: необходимость воспринимать изображение от светящихся объектов — экранов телевизоров и компьютеров; отсутствие отдыха для мышц глаза, так как изображение находится на постоянном расстоянии от глаз — экраны, мониторы, книги. И, наконец, изменение цветового спектра, воздействующего на глаз. Ведь современная техника создает цвета, которые в природе просто-напросто не встречаются. Вспомните хотя бы люминесцентную рекламу! Подобных примеров можно приводить бесконечное множество. В компьютере и в телевизоре все время происходит колебание сигнала, мы не замечаем этого мигания, а глаз из-за него испытывает постоянную нагрузку. Глаз получает ложный сигнал, не может сфокусироваться из-за неестественного света и цвета.

— Так, может быть, правы те, кто считают компьютер и телевизор пагубным изобретением?

— Вообще нет — изобретение, полезное во многих отношениях. Ведь



есть даже лечебные компьютерные программы для детей с плохим зрением, есть говорящие учебные программы для слабовидящих и слепых. Но все хорошо в меру и в свое время. Если рядом с грудным ребенком постоянно работает телевизор, который притягивает его взгляд, это, безусловно, вредно, и я бы рекомендовала всячески этого избегать. Для детей постарше нет такого категорического запрета. Конечно, они любят мультики, играют и учатся на

компьютере. Но время сидения перед светящимся экраном нужно ограничить. Не стоит разрешать детям зависать около компьютера или телевизора дольше, чем на полчаса. Потом надо сделать перерыв. Глазам необходим отдых в комфортной обстановке и гимнастика, лучше в игровой форме. Пусть ребенок посмотрит вдаль. Посчитает воробьев на крыше, поиграет в детский «дартс», подвигает закрытыми глазами в разные стороны — как по циферблату часов.

— А как насчет чтения лежа? Все дети любят почитать или, пока еще читать не умеют, просто полистать книжку, растянувшись в кровати или на диванчике, а все родители из поколения в поколение заклинаят детей: «Не читай лежа — глаза испортишь!» Хотя сами читают себе. Так портится от этого зрение или нет?

— У некоторых портится, у других — нет. Смотря как люди читают лежа. Если хорошее освещение, глазам удобно,

они не устают, — значит, им комфортно. Читайте на здоровье! А если вы лежите на боку, изображение искажается, один глаз смотрит через нос, другой через подушку, мышцы глаз устают, глаза фокусируются на разное расстояние, появляется спазм, развивается сначала так называемая ложная близорукость, которая может перейти в настоящую. Вот так ни читать, ни листать не надо.

— Бывает, что в три-четыре года ребенку уже выписывают очки. Это делается при сильной близорукости?

— Чаще при дальнозоркости, а в первую очередь — при астигматизме. Слабая близорукость в этом возрасте, как правило, еще не требует очковой коррекции. Близорукие дети могут найти расстояние, на котором они видят хорошо. А вот дальнозоркие и дети с астигматизмом не могут. Если глаза видят по-разному и эта разница достигает критической величины в 2–3 диоптрии, ее нужно нивелировать. У такого ребенка будет работать только один глаз — тот, что видит лучше. Следствием этого могут быть косоглазие, неполноценность второго глаза, нарушения пространственного восприятия, объемного зрения.

— Все эти изменения нарастают потихоньку — или может быть так, что в год зрение было в норме, а, скажем, в три стало резко падать?

— Существует наследственная предрасположенность. Если у ребенка она есть, родители и офтальмолог должны встречаться почаще. Случаи же резкого ослабления зрения связаны с перенесенными болезнями или стрессами, когда возникает ложная близорукость, стойкий спазм мышц.

— В прошлый раз мы немного затронули вопрос об очках и линзах. Для младенцев, в случае необходимости, подходят контактные линзы, которых они не могут снять, сломать, потерять. Ну а что лучше для дошкольников?

— У каждого средства коррекции есть свои плюсы и минусы. Очки при правильном подборе считаются более безопасными. Но очки запотевают, мешают, бьются и могут поранить осколками глаз. Линзы тоже нужно правильно подобрать — по оптической силе и форме, а в каждом кабинете контактной коррекции есть еще и свой окулист. Если же они подобраны плохо, если в глаз попала грязь или инфекция, начнется раздражение и воспаление. Есть определенные правила: нельзя плавать с линзами в бассейне, мыться под душем, брать грязными руками, носить во время простуды. Если эти правила соблюдать, линзы практически безопасны. Современные линзы не натирают, не мешают глазу дышать, питаться, они не чувствуются на глазу и более приятно косметически. Сейчас весь мир переходит от жестких линз длительного ношения к мягким сменным.

— Но линзы намного дороже очков?

— Очки тоже бывают очень недешевые. А линзы... Судите сами: коробка из трех пар мягких линз, каждая из которых носится две недели (то есть упаковки хватит на полтора месяца) стоит около тридцати долларов.

— Часто детей, которые страдают сильными головными болями, отправляют к окулисту — проверить глазное дно. Что это означает?

— Это завуалированный вопрос невропатолога окулисту: «Коллега, посмотрите, нет ли у ребенка признаков внутричерепной гипертензии?» В ответ окулист оценивает состояние диска зрительного нерва и сосудов, которые выходят из диска на сетчатку. По определенным признакам можно заподозрить повышенное внутричерепное давление.

— Почему вы говорите: «диск»? — Потому что на глазном дне мы видим нерв как диск, как срез. В данном случае глаз — окошечко в мозг. Оболочки зрительного нерва связаны с оболочками головного мозга. Правда, благополучное заключение окулиста не всегда снимает диагноз гипертензии, оно говорит только об отсутствии грубых нарушений, а более ранние признаки позволяет увидеть современная диагностическая аппаратура.

— Получается, что глаз — двустороннее зеркало, которое отражает и то, что снаружи, и то, что внутри?

— Вот именно. Из глазного кабинета можно попасть не только к невропатологу, но и к аллергологу, ревматологу, отоларингологу, гастроэнтерологу, венерологу, онкологу... Поэтому офтальмолог должен очень много знать.

— Какие дети в возрасте четырех-пяти лет преобладают в глазных больницах и поликлиниках?

— Прежде всего, это дети с врожденными и наследственными заболеваниями, которые сопряжены с серьезным снижением зрения. Немало детей с опухолями, травмами или с частичной атрофией зрительного нерва. Это, как правило, врожденный дефект, вызванный родовой травмой, но он проявляется со временем, когда один глаз перестает развиваться, острота зрения в нем не превышает какого-то уровня. Излечить такое повреждение невозможно, но есть поддерживающая терапия, специальные дома отдыха.

— Вообще слабовидящие дети требуют какого-то особого обращения?

— Для таких детей есть специальные сады, где следят, чтобы ребенок носил очки, регулярно показывают его окулисту, проводят стимулирующие занятия. К сожалению, в последнее время таких садов осталось немного. Но в любом случае ребенок с ослабленным зрением нуждается в постоянном внимании.

Если у вас есть вопросы по поводу зрения ваших детей, вы можете обратиться к Эрике Наумовне Эскиной по электронной почте: glavvrach@sfe.ru или просто написать письмо в редакцию нашего журнала