

Руководство для родителей: детская близорукость

Что важно знать, как защитить зрение и какие мифы мешают вашему ребёнку получить правильную помощь.



6

мифов разобрано

100%

научный подход

Привет! Я Гриша — будем разбираться вместе.

Учёный бобёр и проводник в мире доказательной офтальмологии



Позаботьтесь о зрении вашего
ребёнка

miopravda.ru

Скачать PDF-руководство

Просмотреть видео

Что происходит с глазами?

Миопия — это когда глазное яблоко вырастает длиннее нормы. Лучи фокусируются перед сетчаткой, и дальние объекты видны размыто. Процесс постепенный: родители часто не замечают ухудшений месяцами.

Почему миопия у детей растёт?

- | | |
|---|---|
| <p>A. Много экранного времени — Длительная работа вблизи без перерывов усиливает прогрессирование</p> | <p>B. Мало времени на улице — Менее 2 ч. дневного света в день — главный фактор риска</p> |
| <p>C. Генетика — Риск выше, если у родителей миопия, но это не приговор</p> | <p>D. Нагрузка в школе — Интенсивное чтение и учёба вблизи без пауз</p> |

Мифы vs Реальность

МИФ: Гаджеты вызывают миопию

[+] Риск — долгая работа вблизи без перерывов и мало солнца

МИФ: Очки портят зрение

[+] Правильно подобранные очки безопасны; без них прогрессирование хуже

МИФ: Гимнастика лечит близорукость

[+] Упражнения снимают усталость, но не меняют форму глаза

Доказанные методы замедления миопии

A
Время на улице 2+ часа в день

Дневной свет стимулирует выработку дофамина в сетчатке и замедляет рост глаза. Самая простая и доступная профилактика.

B
Ортокератология Ночные ОК-линзы

Специальные линзы надеваются на ночь. Замедляют прогрессирование на 50-60%. Клинически доказаны. Разработаны для детей.

C
Атропин низкой дозы Назначает врач

Капли с микродозой атропина — доказанный метод контроля миопии. Применяются строго по назначению офтальмолога.

D
Мультифокальная оптика Специальные очки/линзы

Особый дизайн линз снижает нагрузку на периферическую сетчатку и тормозит рост глаза.

Правило 20-20-20

20 мин.

работы у экрана


20 сек.
на 6 м.

смотрим вдаль

Снижает усталость глаз у детей школьного возраста

Что делать прямо сейчас?

1

Проверьте зрение

Сходите к офтальмологу — детям школьного возраста проверка раз в год. Ранняя диагностика даёт лучший прогноз.

2

Больше времени на улице

2 часа дневного света в день — самая доступная и доказанная профилактика. Прогулки важнее гимнастики для глаз.

3

Правило 20-20-20

Каждые 20 минут экрана — пауза 20 секунд с взглядом вдаль (6 м). Расстояние до экрана — не менее 40 см.

4

Не отказывайте в очках

Правильно подобранная оптика не ухудшает зрение. Обсудите с врачом оптимальный вариант коррекции.

5

Спросите об ОК-линзах

Если миопия прогрессирует — уточните у офтальмолога об ортокератологических линзах. Метод доказан клинически.