

Томские офтальмологи подготовили рекомендации для школьников



В преддверии Дня знаний томские врачи обратили особое внимание родителей на профилактику заболеваний школьников.

«По статистике, в России к окончанию школы около 40 % детей становятся близорукими. К сожалению, миопия — это не только плохое зрение вдаль, но и высокий риск развития глазных заболеваний, необратимо снижающих зрение. Профилактика всегда лучше, чем лечение, и родителям, отправляя ребенка в школу, нужно помнить об этом», — подчеркнула врач-офтальмолог Томской областной клинической больницы Ирина Елманова.

Она дала рекомендации, позволяющие избежать или сдержать развитие нарушений зрения у школьника. Нужно правильно организовать рабочее место ребенка: стол должен стоять у окна. Желательно делать уроки при дневном освещении, но, если это невозможно, нужно обеспечить хорошее искусственное освещение. Особое внимание следует уделить осанке ребенка: низкий наклон головы при чтении и письме — главная причина развития близорукости. Телевизор ученикам младших классов можно смотреть не более получаса в день, а из всех гаджетов безопасны для глаз только электронные книги.

«Последние исследования подтверждают, что для профилактики развития миопии нужно гулять на улице не менее 40 минут в день. Плавание, бег, закаливание также укрепляют общее здоровье и способствуют сохранению зрения, — отметила Ирина Елманова. — Родители не должны забывать о регулярных профилактических осмотрах детского офтальмолога. Сами дети редко жалуются на снижение зрения, поэтому осмотр специалиста необходим не реже одного раза в год, а детям с прогрессирующей близорукостью — не реже раза в полугодие».

Все оперативные новости здравоохранения региона на канале мессенджера Telegram «Область здоровья». **Быть в курсе!**

Все самое интересное видео по профилактике заболеваний и новости региональной медицины на нашем канале "Область здоровья" в YouTube! Ждем вас!

[#областьздоровья](#) [#здравоохранениетомскойобласти](#)