

# Гігієна зору, мета оклюзії

( Консультація для батьків)



Зір – це відчуття, яке формується у мозку завдяки сигналам, що поступають від ока. Приблизно 90% інформації про навколишній світ ми отримуємо з допомогою зору. Тому і догляд за ним набуває такого важливого значення.

## Що таке гігієна зору

Якість нашого зору – не є чимось сталим, вона має здатність змінюватися. Щодня ми стикаємось із багатьма негативними факторами, які прямо чи опосередковано погіршують цю якість. Проте існують методи не тільки нейтралізувати цей вплив, а й навпаки – покращити зір. Гігієна зору – це такий самий обов’язковий елемент догляду за собою як чистити зуби, наприклад. Це широке поняття, що охоплює цілий ряд заходів із своєю власною дією і відповідним ефектом.

## Правила гігієни зору

Отож, правила гігієни зору включають наступні пункти:

- Вправи для очей – спеціальна гімнастика, що дозволяє тримати в тонусі стан очних м’язів, покращує їх кровообіг. Адже око – це, по суті, лінза. А повертають ним, закривають його – м’язи, які можна накачати. Це хороший спосіб профілактики, якщо у вас часто присутня втома очей.
- Перевірка зору та консультація у фахівця, яку потрібно здійснювати регулярно – мінімум двічі на рік. Це дасть змогу постійно слідкувати за станом очей і якістю зору.
- Використання засобів для корекції зору. До них відносяться окуляри та контактні лінзи. Часто люди мають психологічний бар’єр перед користуванням цими засобами. Бо вважають ознакою старості, незворотних змін організму чи, просто, соромляться. А це всього лише засоби, які покращують якість життя. А невчасне застосування цих засобів може призвести амбліопії (ліниве око). Застосування неправильних засобів корекції може дати неправильні стимули до формування і розвитку зору.
- Використання сонцезахисних окулярів. Їх більше сприймають як літній аксесуар, але вони виконують важливу функцію захисту ока від ультрафіолету. Тому їх треба підбирати правильно і остерігатися дешевих підробок із неякісного матеріалу.



## Переваги окулярів для корекції зору

Порушення зору – проблема, з якою ми часто зустрічаємося в повсякденному житті. Поганий зір впливає на самопочуття і працездатність людини, тому окуляри – це найшвидше та найбезпечніше рішення цієї проблеми.

## Мета оклюзії

**Амбліопія** або «ледаче око» – одна з поширених причин порушення зору серед дітей. Характеризується зниженою, але оборотною, гостротою зору.

Найбільш частими причинами є косоокість і порушення оптичної сили очей.

Око погано бачить і в результаті мозок отримує візуальну інформацію низької якості. Мозок дитини дуже пластичний і зоровий аналізатор, отримуючи неякісне зображення, досить швидко стає «ледачим». Особливо швидко розвивається амбліопія, якщо якість зображення від обох очей різна (наприклад, на одному оці у дитини є велика далекозорість). Найгірший з очей гальмується і поступово вимикається з роботи. Якщо амбліопію не вдається успішно лікувати в ранньому дитинстві, дана патологія залишається на все життя.

Лікування амбліопії найбільш ефективно в дитячому віці, і чим раніше, тим краще, в період, коли в організмі, що росте формуються візуально функціональні зв'язки очей і кори головного мозку.

В першу чергу, усуваються дефекти оптики очей – випишуються окуляри або лінзи, проводиться корекція косоокості. Одночасно з усуненням причини «ледачого ока» слід стимулювати зір. Робиться це за допомогою апаратного лікування і періодичного закриття кращого ока – **оклюзії**.



**Мета оклюзії** – змусити працювати слабке око, співпрацюючи з головним мозком.

Це дуже ефективне і просте рішення. Для тренування гіршого око в окулярах періодично

закривається скло перед найкращим оком. Однак батьки часто стикаються з проблемою – небажанням дитини. Причини цього різні – і естетичні (всім кидається в очі закритий під окулярами очей!), і фізичний дискомфорт (адже працюючи гіршим оком, дитина гірше бачить!), Іноді батькам в силу зайнятості важко дотримуватися точного алгоритму оклюзії (чергування відкриття і закриття очі, почергового закриття очей).

Тільки раннє, індивідуально підібране і наполегливе лікування амбліопії дає позитивні результати. Корекцію амбліопії переважно роблять у віці до 6—7 років; у дітей старших 11—12 років амбліопія практично не піддається лікуванню.

В будь-якому разі, займатися самолікуванням – не найкраща стратегія, якщо ви бажаєте міцного здоров'я своїй дитині. Регулярно перевіряйте зір у офтальмолога, консультируйтесь тільки з кваліфікованими лікарями, і ваш малюк скаже вам величезне «Дякую».

