

# „Zobaczyć niewidzialne” - Opanowanie wad wzroku u dzieci

Data publikacji: 30.11.2020 9:14

Wzrok stanowi jeden z najbardziej wrażliwych zmysłów naszego dziecka, dlatego powinniśmy dołożyć wszelkich starań, aby rozwijał się prawidłowo. Jednak nawet najlepsza opieka nie zawsze jest w stanie uchronić je przed wystąpieniem wad wzroku. Sprawne funkcjonowanie układu wzrokowego jest jednym z najistotniejszych czynników wpływających na prawidłowy rozwój człowieka ale również prawidłowy przebieg procesu nauczania szczególnie u osób młodych.



Fot: Pixabay.com

Temat zapobiegania wad wzroku u dzieci oraz młodzieży był poruszony podczas listopadowej Tyflokonferencji „**Zobaczyć niewidzialne**”, która w tym roku odbyła się online. Wykład na ten temat wygłosiła dr n.med. Agata Plech – ordynator oddziału okulistyki cieszyńskiego szpitala.

Dzieci, malując portret mamy lub taty, zazwyczaj rysują postaciom oczy okrągłe jak kuleczki. Nie wiedzą nawet, jak bardzo bliskie są prawdy. Gałka oczna człowieka rzeczywiście przypomina małą kulkę, soczewka wewnątrz oka również. Odstępstwa od kształtu i wielkości różnych struktur oka mogą być przyczyną wielu wad wzroku.

Początek wykładu to hasła „**Rogówka, tęczówka, siatkówka, dalekowidz czy krótkowidz**”. Z całym szacunkiem do Pani doktor to ja mógłbym porozmawiać na temat siatkówki bo mam ją obecnie martwą. Jednak prelegentka w zrozumiały dla każdego przekazała podstawowe informacje o możliwych chorobach oczu, zapobieganiu, leczeniu zarówno w domu jak i w poradni okulistycznej, o treningu w domu przy laptopie, smartfonie i innym urządzeniu elektronicznym. Wydawać nam się może, że nasze oczy się nie męczą bo patrzymy tylko i wyłącznie w ekran. W tym właśnie momencie nasze oczy najbardziej są zagrożone tzw. napięciem akomodacji, które wpływa na wady wzroku.

Najczęściej występujące wady wzroku to wady refrakcyjne, wynikające z zaburzeń ostrości widzenia: krótko- lub dalekowzroczność (nadwzroczność) i astygmatyzm. Powstają z powodu obciążeń wrodzonych ( wielkość oka) jak i nabytych zależnych od tego jak używamy naszego wzroku.

Aby nie znaleźć się w milionowej grupie osób z wadami wzroku ważna jest obserwacja dzieci od wczesnych lat pod kątem problemów ze wzrokiem. Jeżeli zauważymy mruganie dziecka przed telewizorem, komputerem czy telefonem, tarcie dłońmi oczu, częste łzawienie, ropienie oczu to pierwszy sygnał aby odwiedzić okulistę. Nie zawsze może wiązać się z okularami ale lepiej „dmuchać na zimne”.

Nie trzeba być fachowcem w dziedzinie okulistyki aby wiedzieć, że nadmierne przemęczenie oczu, a co za tym idzie narządu wzroku prowadzi do pogarszania wzroku. Są również inne czynniki, które w najgorszej sytuacji doprowadzają do ślepoty czy nawet usunięcia gałki ocznej. W swojej prelekcji dr Plech podała taki prosty sposób „20x20x20”, który utkwiał mi mocno w głowie. O co chodzi? To proste i skuteczne: - **Co 20 minut pracując na komputerze na okres 20 sekund odstawiamy wzrok od ekranu patrząc np. w wybrany punkt za oknem, który znajduje się w odległości co najmniej ok. 20 stóp ( 6 metrów) od nas** – proponuje Agata Plech.

Dobry wzrok od dziecka to nie tylko ograniczenie komputera, internetu, telewizji ale również odżywianie się, spacer, aktywność fizyczna itp. Może w tym momencie nie zapobiegniemy chorobie ale uda nam się ją oddalić i lepiej ją przejść gdy już faktycznie nas zaatakują.

AK, AP