

Wady wzroku

u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym

Wzrok dostarcza nam aż 80% informacji na temat otaczającej nas rzeczywistości. Z tego też powodu jest on najważniejszym Spośród pięciu zmysłów, jakie posiadamy. Ważne jest zatem, aby odpowiednio o niego dbać.

Jeśli przez jakiś czas występują u Ciebie dolegliwości typu:

- niewyraźne widzenie (przez co mrużysz oczy, aby widzieć przedmioty znajdujące się w oddali, wytyężasz wzrok, a nawet siadasz bliżej telewizora),
- ból oczu,
- dyskomfort w okolicy oczu,
- suchość oczu,
- zaczerwienienie gałki ocznej,

jest to sygnałem, iż ze wzrokiem coś zaczyna się dziać. Nie czekaj zatem, tylko bezzwłocznie udaj się do okulisty, aby jak najszybciej rozpocząć leczenie. Problemy ze wzrokiem są bowiem częstym powodem kłopotów z nauką i czytaniem u dzieci w wieku szkolnym.

Najczęściej występującymi wadami wzroku u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym są: krótkowzroczność, nadwzroczność, astygmatyzm.

Krótkowzroczność

W XXI wieku coraz częściej krótkowzroczność jest efektem długotrwałego korzystania ze smartfonów, tabletów oraz komputerów. Ich używanie sprawia, iż wpatrujemy się przez długi czas w mały ekran, który emituje nienaturalne dla oka światło, przy jednoczesnym bardzo intensywnym tempie zmiany obrazu. Ważne jest przy korzystaniu z tego typu sprzętu, aby robić sobie przerwy. Po każdych 45 minutach spędzonych przez komputerem, smartofnem, tabletem, należy zrobić 15 minut przerwy.

Oczywiście krótkowzroczność może mieć również podłoże genetyczne, co może powodować zwiększenie wady.

Nadwzroczność

Wada, która przejawia się tym, iż dobrze widzimy jedynie przedmioty znacznie oddalone od nas. Te przedmioty, które zaś znajdują się blisko widzimy niewyraźnie, a obraz jest rozmazany. Co ważne, jeśli nadwzroczność jest niewielka i występuje tylko w jednym oku, nie trzeba jej leczyć, bowiem zazwyczaj wada sama się skoryguje.

Astygmatyzm

Wada, która powoduje nieostre widzenie na każdą odległość. Objawia się zamazanym widzeniem przedmiotów znajdujących się zarówno blisko, jak i daleko.

Jak dbać o wzrok?:

- jeśli masz zdiagnozowaną wadę wymagającą noszenia okularów, noś okular, bowiem ich brak pogłębia wadę,
- stosuj odpowiednią dietę bogatą w antyoksydanty (chude mięso, warzywa, owoce, nabiał),
- ogranicz czas spędzany przed komputerem, smartfonem, tabletem, stosuj przerwy podczas korzystania z wymienianych sprzętów,
- spędzaj czas na świeżym powietrzu.

Wasza pielęgniarka szkolna