

БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ СМОЛОДУ

Бесспорно, зрение является одним из важнейших органов чувств, который необходимо беречь с самых ранних лет. Плохая забота о собственном зрении достаточно быстро приводит к необратимым процессам. Как сберечь зрение смолоду, чтобы не жалеть об упущенном здоровье глаз всю оставшуюся жизнь?



Первый раз посетить офтальмолога необходимо в период младенчества, в возрасте 1 месяц и 1 год. Это поможет определить наличие таких серьезных дефектов, как глаукома, катаракта, нистагм, врожденное косоглазие и пр.

В два-три года, как правило, впервые проверяют остроту зрения ребенка, диагностируют косоглазие и пр.



С трех до семи лет у ребенка развивается способность четко видеть на различных расстояниях (так называемая аккомодация). В этот период особенно важно знать, что во время занятий необходимо организовать ребенку хорошее и правильное освещение, чтобы он излишне не переутомлял глаза, использовать книжки с крупным шрифтом.

Затем зрение проверяют непосредственно перед поступлением в школу, а далее – в **11-12** и в **14-15 лет**. В школах проводятся «декадниги зрения», где медицинский работник проверяет всем детям этого возраста остроту зрения.

