

ПОШИРЕННЯ КОРОТКОЗОРОСТІ СЕРЕД ДІТЕЙ МІСТА СУМИ

Бойчук Д. Є.

Науковий керівник – д-р мед. наук, професор Сміян О. І.

Сумський державний університет, кафедра педіатрії післядипломної освіти з курсами ІІІ і ДІ

Короткозорість у загальній популяції зустрічається досить часто. Так, за даними ВООЗ від міопії страждає 25–30 % населення планети. Найчастіше короткозорість розвивається у віці від 6 до 15 років і надалі іноді зберігається на певному етапі, або прогресує. В середньому до 15–16 років практично кожна друга дитина страждає від дитячої короткозорості.

Доведено існування цілого ряду факторів, які безпосередньо впливають на розвиток міопії. Серед них: травмування шийного відділу хребта і спинного мозку під час пологів; рахіт; захворювання носоглотки і порожнини рота (тонзиліт, гайморит, аденоїди); алергічні та інфекційні захворювання (кір, скарлатина, дифтерія, туберкульоз, інфекційний гепатит тощо); загальне зниження імунітету; порушення опорно-рухової системи (плоскостопість, сколіоз тощо).

Дитяча короткозорість неоднорідна. Приблизно до 4 років мова йде про вроджений генез захворювання, від 4 до 6–7 років – про рано придбану ("передшкільну") міопію. Перша легко діагностується і пов'язана з неправильною закладкою очного яблука у внутрішньоутробному періоді, вадами його зростання, а також із захисною реакцією очей новонародженого на світло (за статистикою вона виявляється у кожного п'ятого, але до кінця 1 року життя число дійсно короткозорих дітей зменшується до 3–4 %). Друга викликається складною взаємодією фізіологічних, соціальних (невиправдано раннє навчання, безконтрольне спілкування з комп'ютером і читання, слабке фізичне здоров'я) та інших причин.

Метою нашої роботи було дослідити особливості поширення міопії у дітей у місті Суми. В ході роботи було проаналізовано амбулаторні картки хворих дітей у місті Суми з діагнозом міопія.

Нами були отримані такі результати: у місті Суми 3 % дітей у перші роки навчання вже мають порушення зору; до третього–четвертого класу цей показник зростає до 10 %; а серед старшокласників майже 20 % страждають на короткозорість.

Зорова система дитини знаходиться у постійному розвитку, тому шкідливі фактори навколишнього середовища можуть чинити на неї негативний вплив, який призводить до розвитку короткозорості.

Дослідники заявляють, що якщо раціон харчування включає велику кількість вуглеводів, зокрема, багато хліба, у дітей значно підвищується рівень інсуліну, надмірна кількість якого приводить до розтягання очного яблука в довжину, що й викликає виникнення короткозорості. Проте, це не повний перелік, також недолік у раціоні харчування різних мікроелементів (Zn, Mn, Cu, Cr та інші), необхідних для розвитку тканин склери, може сприяти прогресуванню короткозорості.

Тривалі й інтенсивні зорові навантаження на близькій відстані, погане висвітлення робочого місця, неправильна посадка при читанні й письмі, надмірне захоплення телевізором і комп'ютером – все це негативно позначається на якості зору. Як правило, поява короткозорості збігається по строках з початком шкільного навчання. Робота з комп'ютером змушує око постійно напружуватися.

Проведене дослідження серед жителів міста Сум дозволяє зробити висновки, що батькам варто бути особливо уважними і вчасно помітити перші симптоми міопії: «прищурювання» (воно зменшує розмір зіниці і "налаштовує" чіткість зображення), швидке стомлення очей при зоровій роботі зблизу, низький нахил голови при читанні або малюванні, погіршення зору, коли малюк дивиться вдаль.

Причиною короткозорості ще називають раннє навчання читанню та письму в неправильних умовах. Так, діти вчать писати й читати на більш близькій відстані, ніж слід. У маленьких дітей око ще не здатне сприймати інформацію на близькій відстані. Якщо на зір малюка є постійне навантаження, склера ока розтягується, у дитини розвивається дефект. Школяр стає неуважним, йому важко розгледіти написане на дошці, він не активний в іграх або на заняттях. При такій хворобі у дитини можуть спостерігатися головні болі чи стомлюваність очей.

Таким чином, щоб уникнути усіх вище наведених причин міопії у школярів слід дотримуватися режиму дня – йому потрібно багато рухатися, правильно харчуватися, вживати побільше продуктів з вітамінами і мінералами. Школяр повинен читати лише при гарному освітленні, при цьому правильно сидіти (з рівною спиною). Треба слідкувати, щоб дитина не згинала шию або

спину під час читання. Книга або зошит повинні знаходитися на рівні 30–35 сантиметрів від очей. Не слід читати на боці або в лежачому положенні. Це також сприяє появі короткозорості. Між домашніми заняттями слід робити 10–15 хвилинні перерви. І краще, якщо цей час школяр буде проводити на свіжому повітрі. Сидіти за підручником не слід більше 40 хвилин.

Актуальні питання теоретичної та практичної медицини : збірник тез доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених, м. Суми, 16-18 квітня 2014 р. / М.В. Погорелов. - Суми : СумДУ, 2014. - С. 176-177.