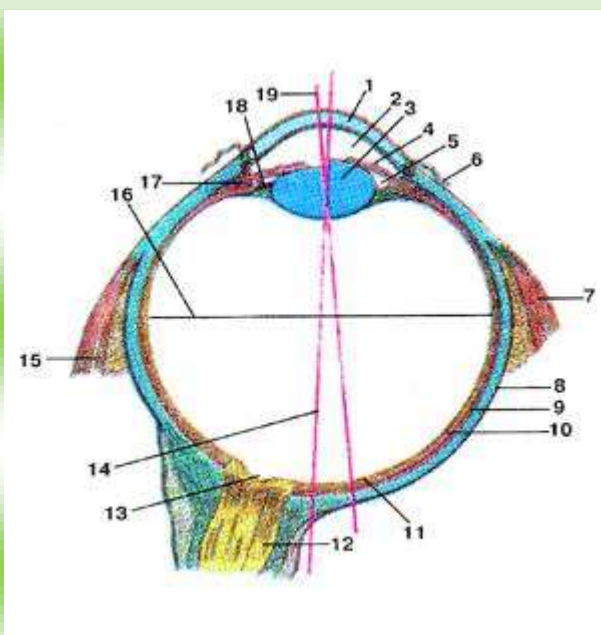


18 сентября - День здоровья школьников. Профилактика нарушений зрения



Из всех органов чувств человека глаза считаются самым драгоценным даром природы. Зрение дает людям почти 90% информации, воспринимаемой из внешнего мира. Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен понимать, как важно оберегать и сохранять зрение. Потеря зрения, особенно в детском возрасте - это трагедия. Поскольку организм ребенка очень восприимчив к всякого рода воздействиям, именно в детском возрасте развитию зрения должно быть уделено особое внимание. Прежде чем представить, как развивается орган зрения по мере роста ребенка и что нужно делать, чтобы избежать появления у него зрительных расстройств, необходимо ответить на вопрос: "Благодаря чему мы видим окружающий мир и как это происходит?"



1-роговица; 2-передняя камера глаза; 3-хрусталик; 4-радужная оболочка; 5-задняя камера глаза; 6-конъюктива; 7-латеральная прямая мышца; 8-белочная оболочка (склера); 9-собственная сосудистая оболочка (хориоида); 10-сетчатка; 11-центральная ямка; 12-зрительный нерв; 13-углубление диска; 14-наружная ось глаза; 15-медиальная прямая мышца; 16-поперечная ось глазного яблока; 17-ресничное тело; 18-ресничный пояс; 19-зрительная ось(глаза).

Функция, именуемая зрением, осуществляется в человеческом организме с помощью зрительного анализатора. Зрительный анализатор состоит из глазного яблока, проводящих путей и зрительной зоны коры головного мозга. Глазное яблоко через свою переднюю прозрачную часть - *роговицу* пропускает отраженные от предметов лучи света и фокусирует на своей внутренней оболочке - *сетчатке*, где под их воздействием происходит химическая реакция, в результате которой выделяется энергия, несущая зрительную информацию. Эта энергия в виде нервного возбуждения по проводящим путям направляется в кору головного мозга, где и происходит формирование зрительного образа.

Защитными приспособлениями глаза являются веки и слезная жидкость. Веки закрываются рефлекторно и изолируют глаз от действия света и каких-либо вредных воздействий. При моргании происходит равномерное распределение слезной жидкости по всей поверхности глаза, благодаря чему глаз предохраняется от высыхания. Не пугайтесь, если ваш ребенок плачет. Слезы способствуют прозрачности роговицы, а также смывают с поверхности глаза и век, попавшие туда инородные тела - соринки, пыль и т.д. В слезной жидкости содержатся вещества, убивающие микробы. Окружающий нас мир виден четко и ясно, когда все отделы зрительного анализатора "работают" гармонично и без помех. Но может наступить момент, когда, например, тускнеют и блекнут краски или границы предметов становятся размытыми, а иногда появляются искажения или темные "завесы" перед глазами и т.д. - это, значит, произошло нарушение работы зрительного анализатора и пришла болезнь.

Наиболее распространенные формы нарушений зрения

Наиболее частыми формами нарушений зрения в детском возрасте являются близорукость, дальнозоркость, астигматизм и косоглазие.

Близорукость (миопия) - как правило, приобретенное заболевание, когда в период интенсивной зрительной нагрузки (чтение, письмо, просмотр ТВ-передач, игр на компьютере) из-за нарушения кровообращения, происходят изменения в глазном яблоке, приводящие к его растяжению (удлинению).

В результате такого растяжения ухудшается зрение вдаль, а при более высокой степени - и вблизи. Здесь могут помочь очки или контактные линзы.

Первые признаки близорукости - это понижение зрения вдаль, которое улучшается при прищуривании или надавливании на глазное яблоко.

Дальнозоркость. В отличие от близорукости, это не приобретенное, а врожденное состояние, связанное с особенностью строения глазного яблока.

Первые признаки проявления дальнозоркости - ухудшение остроты зрения вблизи, стремление отодвинуть текст от себя. В более выраженных и поздних случаях - понижение зрения вдаль, быстрая утомляемость глаз, покраснение и боли, связанные со зрительной работой.

Астигматизм - особый вид оптического строения глаза.

Явления этого врожденного или приобретенного характера обусловлено, чаще всего неправильностью кривизны роговицы.

Астигматизм выражается в понижении зрения как вдаль, так и вблизи, снижении зрительной работоспособности, быстрой утомляемости и болезненных ощущениях в глазах при работе на близком расстоянии.

Косоглазие - положение глаз, при котором зрительная линия одного глаза направлена на рассматриваемый предмет, а другого - отклонена в сторону. Отклонение в сторону носа называется *сходящимся* косоглазием, к виску - *расходящимся*, вверх или вниз - *вертикальным*.

Развивается косоглазие вследствие нарушения согласованной работы мышц глаза. При этом работает только один здоровый глаз, косящий же глаз практически бездействует, что постепенно ведет к стойкому понижению зрения.

Формирование зрения у детей Зрение у детей формируется по мере их роста и имеет свои особенности. Наиболее интенсивно этот процесс происходит в период от 1-го до 5-го года жизни ребенка. В этом возрасте значительно увеличивается размер глаза, его преломляющая сила и вес глазного яблока, что сказывается на способности глаза видеть предметы четко - остроте зрения.

Острота зрения равняется 1,0 (т.е. норма), формируется у детей не сразу, а зависит от возраста. Так, при рождении большинство детей склонны к дальнозоркости, и только с 6-ти лет увеличивается число детей с нормальным зрением. Однако от 3-х до 7-ми лет причиной понижения зрения у детей бывает и близорукость. Кроме того, в 2-3-х летнем возрасте наиболее активно формируется совместная работа обоих глаз, поэтому именно в этом возрасте может возникнуть косоглазие. Как сохранить зрение

Важное значение для охраны зрения детей имеет правильная организация занятий в домашних условиях. Дома дети любят рисовать, лепить, а в более старшем возрасте - читать, писать, играть с конструктором. Эти занятия требуют постоянного активного участия зрения. Но надо помнить, что общая продолжительность занятий в течение дня не должна превышать 40 минут в возрасте от 3-х до 5-ти лет, и одного часа в 6-7 лет. Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня и чтобы между этими занятиями было время для активных игр и пребывания на свежем воздухе. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха глаз. Следует предоставить детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физических упражнений, подойти к окну и посмотреть вдаль. Чтобы улучшить зрение ребенка, нужно подобрать ему соответствующие игрушки и игры. Полезна любая игрушка, которая прыгает, вертится, катится и движется. Полезны любые игры с использованием мяча. Целесообразно уменьшить время игр, способствующих пристальному смотрению (шахматы, шашки, головоломки и т.д.). Профилактику неправильных зрительных привычек у ребенка начинают уже с 2-3-х лет. Детей учат периодически моргать, не горбиться, не дают им возможность смотреть пристально, просят чаще менять взгляд с ближнего на дальние предметы и обратно. Постепенно эти упражнения из игры для ребенка превратятся в полезную привычку. Очень важно обучить ребенка правильно смотреть телевизор и играть на компьютере. Помните, что длительный просмотр телепередач или занятий на компьютере оказывают вредное воздействие на зрение. Длительность непрерывного просмотра телепередач или занятий на компьютере для дошкольников и младших школьников не должна превышать полчаса. Оптимальное расстояние до экрана телевизора - от 2-х до 5-ти метров. Экран монитора компьютера должен располагаться не ближе, чем на расстоянии вытянутой руки ребенка (40 см). Сидеть при этом необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате должно быть обычное естественное или искусственное освещение. Важно только, чтобы свет от других источников не попадал в глаза.

Во время чтения свет должен падать на книгу или тетрадь равномерно. Лучше всего заниматься с настольной лампой, оставляя при этом общее освещение. В поле зрения ребенка во время работы не должно быть отражающих поверхностей.

Нужно избегать наклона головы близко к предмету работы. Лучшее расстояние для зрительной деятельности - 30-35 см.

Неправильная посадка (близкое расстояние от глаз до книги и тетради) способствует возникновению и развитию близорукости.

Сидеть нужно прямо, опираясь на спинку стула, чуть наклонив голову вперед, руки свободно лежат на столе, локти не свисают, ноги всей стопой опираются на пол или скамеечку. Стул на 3-5 см задвинут под стул. Важно научить ребенка самому контролировать свою посадку. Так, проверить расстояние от глаз до книги или рисунка можно рукой: поставить руку, согнутую в локте, на стол, кончики пальцев касаются виска, между столом и грудью должен свободно проходить кулак, лопатки касаются спинки стула.

Воспитать у ребенка эту привычку помогает соответствующая мебель для занятий. Нельзя заниматься за круглым или кухонным столом.

Ни в коем случае нельзя разрешать детям читать лежа, т.к. эта привычка может явиться одним из провоцирующих близорукость факторов.

Как определить нарушение зрения: Лучший способ избежать глазных болезней у детей - это регулярное проведение лечебных осмотров (в возрасте 3-х лет - 1 раз в полугодие, а от 4-7 лет - 1 раз в год). Помните, что чем раньше выявлен тот или иной вид зрительных нарушений, тем прогноз лечения благоприятнее. Однако между посещениями врача вы можете сами установить первые признаки нарушения зрения у ребенка. Обратите внимание, как смотрит ваш ребенок, особенно после дневного сна. Если один его глаз открывается неполностью, если для того, чтобы посмотреть на вас, он поворачивает голову, если он медленно мигает, прежде чем взять игрушку, которую попросил, - у вас есть основания для беспокойства о состоянии его зрения. В теплое время года последите, с какой стороны лица ребенок загорел больше. Обычно, когда один глаз слабее другого, ребенок с этой стороны подставляет лицо солнцу, и оно больше загорает со стороны слабого глаза.

Не бойтесь очков!



Если вашему ребенку назначают очки, то это не должно стать причиной паники и пессимизма. Своевременное использование очков позволяет в ряде

случаев полностью восстановить нормальное зрение. Очки могут приносить вред, только когда они неправильно подобраны. Чаще это бывает при пользовании чужими очками или приобретении очков без консультации врача-офтальмолога. Очень важно, чтобы поверхность стекол была чистой, т.к. даже правильно подобранные, но грязные стекла, ухудшают зрение и утомляют глаза. Поэтому, перед использованием очками, нужно протереть стекла кусочком замши, байки или просто чистым носовым платком. Носить очки нужно в футляре, что предохраняет стекла от загрязнений и царапин.

Впервые применяемые очки требуют привыкания в течение 2-х недель. Прошло то время, когда дети стеснялись носить очки. Сейчас промышленность выпускает красивые и разнообразные оправы для очков, и всегда можно выбрать такую, которая понравится ребенку и не испортит его лица.

Рекомендации как носить очки при близорукости определяются врачом-офтальмологом индивидуально в каждом конкретном случае: при близорукости слабой степени и достаточно высокой остроте зрения без очков (более 6 строчек в таблице на каждый глаз) очки обычно не назначаются. При близорукости средней степени (до 3,0 диоптрий) очки, как правило, назначаются только для дали, а при близорукости более 4,0-5,0 диоптрий могут назначаться бифокальные очки или 2 пары очков: одни - для дали, другие, более слабые на 2,0-3,0 диоптрии, - для близи.

Рекомендации по ношению очков при дальнозоркости также определяются врачом-офтальмологом индивидуально, по показаниям, в каждом конкретном случае. Как правило, это очки для постоянного ношения, часто бифокальные или 2 пары очков: одни - для дали, другие, более сильные на 2,0-3,0 диоптрии, - для близи.

Для профилактики осложнений *косоглазия* очки назначаются с раннего возраста, буквально с первого года жизни, и для постоянного ношения.

Если у ребенка один глаз слабее другого и ему предписано врачом для профилактики и лечения косоглазия ношение повязки поверх сильного глаза, то постарайтесь, чтобы ребенок не чувствовал себя ущербным. Надевайте повязку лишь в определенные часы, когда у вас есть время поиграть с ним, а сама игра не требует от него высокой остроты зрения. Лучшее время для таких игр - после утреннего туалета и обеденного сна.

В случае *астигматизма* также необходима коррекция очками, и гимнастика для глаз.

Наряду с очками для коррекции зрения в ряде случаев могут использоваться контактные линзы. В упрощенном виде контактные линзы - это очки, которые надеваются под веки непосредственно на роговицу, что создает

очевидные удобства. Однако, неправильное ношение, некачественная гигиена и непереносимость линз, а также воспалительные заболевания глаз могут послужить причиной специфических глазных болезней. Поэтому вопрос о выборе метода оптической коррекции необходимо согласовать с врачом специалистом. В классе дети с нарушенным зрением должны сидеть достаточно близко от доски, в первом ряду от окон, чтобы глаза не напрягались (и, если это возможно, без очков). Попросите также учителя, чтобы ребенку разрешили периодически смотреть в окно, переводя взгляд с ближнего предмета на дальний. Желательно, чтобы у него была возможность делать зрительные упражнения во время урока (в течение 30-60 секунд) и на перемене. При высокой степени близорукости (более 6,0 диоптрий) противопоказаны все виды спорта, связанные с ударами и сотрясением тела и головы: прыжки, бокс, борьба, мото- и автоспорт, конный спорт и др., т.к. близорукость высокой степени характеризуется слабостью оболочек глаза и при ударах или сотрясении может произойти отслоение оболочек друг от друга или их отрыв (разрыв). Советуем держать тесный контакт с лечащим врачом и исправно выполнять все требования, особенно касающиеся тренировочных упражнений. Кроме перечисленных выше мер профилактики нарушения зрения у детей дошкольного и школьного возраста, не следует пренебрегать и гимнастикой для глаз.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурит глаза (считая до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считая до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами яблоками в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.
6. Выполняется сидя. Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох. Повторить 5-6 раз.
7. Выполняется сидя. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 5-6 раз.
8. Выполняется сидя. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
9. Выполняется сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем сделать ими круговые движения против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.

10.Выполняется сидя. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раза.

Указанные упражнения выполняются по возможности в середине каждого урока, а также на перемене и обязательно через каждые 40-50 минут зрительной работы в домашних условиях. Продолжительность одной тренировки в пределах 3-5 минут. Обучать детей упражнениям для глаз можно, начиная уже с 2-3-х лет. Превратив эти упражнения из игры в привычку, можно добиться того, чтобы ребенок включал упражнения в комплекс поведенческих гигиенических процедур.

Доктор, объясните, пожалуйста.

Грамотное поведение в повседневной жизни является одной из наиболее действенных форм профилактики заболеваний глаз у вашего ребенка. Поэтому, рекомендуем внимательно изучить ответы на вопросы, которые возникают чаще всего.

Почему нельзя читать в транспорте и лежа в постели?

Во время езды в транспорте из-за неровностей дороги и вибрации двигателя, а также при чтении лежа под влиянием дыхания, сердцебиения и дрожания рук книга, журнал, газета и глаза читающего находятся в постоянном движении друг относительно друга.

В результате глазам приходится постоянно подстраиваться, чтобы объект наблюдения все время находился в фокусе максимального различия.

Это приводит к быстрому утомлению глаз в целом. При ежедневном систематическом чтении в транспорте или чтении лежа возникают переутомление глаз и так называемый срыв компенсаторных (приспособительных) механизмов, приводящие к развитию таких заболеваний как близорукость, зрительное утомление и др.

Почему так важна правильная посадка во время зрительной работы?

Часто по причине недостаточного зрения или неправильно подобранных очков, а иногда из-за отказа от очков для близи приходится приближать рассматриваемый предмет к глазам. Неправильная при этом посадка - сутулость, искривление позвоночника - приводят к повышенному напряжению наружных и внутренних мышц глаза, а также мышц шеи и позвоночника.

В результате глаза "работают" с перегрузкой и быстро утомляются. Кроме того, постоянное напряжение различных групп мышц нарушает процесс

кровообращения в глазах, что способствует "изнашиванию" глаз и появлению или прогрессированию глазных заболеваний.

Почему нельзя пользоваться чужими очками или контактными линзами?

Очки и контактные линзы являются средством индивидуального пользования и подбираются не только для каждого пациента, но и для каждого конкретного случая, например, очки для дали, очки для близи, очки для вождения автомобиля. Использование чужих очков может спровоцировать появление и развитие различных заболеваний глаз:

близорукости, спазма аккомодации, боли в глазах во время зрительной работы, а также ранее старение глаз.

Почему нельзя наблюдать за сварочными работами без защитных очков?

Во время сварочных работ происходит сильное разбрызгивание расплавленного металла, который может вызвать при попадании в глаз тяжелую травму с потерей зрения. Кроме того, при электросварке в месте контакта электрода и металла происходит мощный выброс ультрафиолетового излучения, которое вызывает ожог глаза, называемый "сварочной" или "ультрафиолетовой офтальгией", проявляющейся в резкой светобоязни, слезотечении, спазме век и резком снижении зрения.

Первая помощь - повязка на оба глаза и частые закапывания в глаза крепкого чая.

Почему при подозрении на ранение одного глаза необходимо накладывать повязку на оба глаза?

Потому, что два глаза являются составной частью одного органа - органа зрения, и согласованная их работа обеспечивает человеку нормальное восприятие окружающего мира. Повязка на один глаз не обеспечит ему полного покоя, поскольку больной глаз повторяет все движения здорового глаза. Полный покой для пораженного глаза создает повязка на оба глаза.

Почему при холодной и ветреной погоде возникает слезотечение?

В указанных климатических условиях глаза пытаются защитить себя усиленным отделением слезы, которая покрывает роговицу тонкой пленкой, и предохраняет ее от обморожения и высыхания. Но вместе с тем, низкая температура вызывает рефлекторное сужение просвета слезных канальцев и потому не вся слеза выводится из глаза естественным путем через слезные канальца в нос, а частично выделяется через веки в виде слезотечения. Важно

отметить, что в большинстве случаев такое состояние признается нормальным и не требует специфического лечения.

Почему, закапывая капли в глаза, мы ощущаем вкус лекарства? Почему во время плача одновременно бывает насморк?

Слезная жидкость постоянно вырабатывается слезной железой для защиты передних отделов глазного яблока (роговицы и конъюнктивы) от высыхания, через слезные каналы выводится в носовые ходы, которые сообщаются с ротовой полостью. Поэтому мы ощущаем вкус лекарства, когда закапываем глазные капли, а при избыточной продукции слезной жидкости, например, плаче, отмечаются явления насморка.

Какие глазные заболевания являются заразными, и в чем заключаются меры профилактики при их выявлении?

Заразными являются инфекционные заболевания поверхностных оболочек глаза конъюнктивы и роговицы, которые вызываются бактериями или вирусами. Передаются они через предметы быта (полотенца, подушки и др.), части тела (руки, лицо), загрязненные слезной жидкостью или гнойными выделениями больного. Поэтому основными мерами профилактики распространения указанных заболеваний являются соблюдение личной гигиены, индивидуальные полотенца, постельное белье и изоляция больного. Проявления данной группы заболеваний сходны: после общения с больным или на фоне острого респираторного заболевания появляются покраснение глазных яблок, светобоязнь и обильные выделения из глаз.

Что такое "куриная слепота"?

Это наследственное заболевание, проявляющееся на первом этапе резким снижением сумеречного и ночного зрения, а в дальнейшем - снижением границ поля зрения. Заболевание часто имеет тяжелый и прогрессирующий характер, поэтому представляется важным его ранняя диагностика и систематическое лечение.

Что такое амблиопия?

Хорошее зрение не "дается" нам с рождения, а развивается вместе с ростом организма и лишь к 7-8 годам заканчивается его формирование. Если на стадии развития зрительного анализатора возникают различные заболевания врожденного или приобретенного характера, например косоглазие, катаракта, бельмо роговицы, близорукость, дальнозоркость, астигматизм, которые своевременно не были выявлены и подвергнуты лечению, то возникает резкое снижение зрения, не восстанавливаемое никакими очками. Такое состояние называется *амблиопией*, при котором глаз по тем или иным причинам не "научился видеть".

Профилактикой ее являются ранние (с первых месяцев жизни) и систематические осмотры детей врачом-офтальмологом.

Зрение и рациональное питание Для того чтобы зрение ребенка было хорошим, очень важно обеспечить его правильным и рациональным питанием. Исходя из известного изречения: **"Если отец болезни неизвестен, то мать болезни - питание"**, данное направление коррекции зрения признается как одно из ведущих. Поэтому мы предлагаем вам внимательно ознакомиться и по возможности выполнять в повседневной жизни, изложенные ниже рекомендации, обратив особое внимание на предлагаемую таблицу.

1. Избегайте *лишнего количества* рафинированной и деминерализованной пищи: сахара, хлеба, круп, консервированных продуктов и соков, сладких блюд: варенья, шоколада, пирожных, тортов. Также не рекомендуются сладкие газированные напитки.
2. Постарайтесь включать в рацион питания вашего ребенка больше сырых фруктов, овощей и зелени.
3. Старайтесь поддерживать еженедельный рацион питания ребенка на уровне, обеспечивающем поступление необходимых витаминов (см. таблицу).
4. Помните, что избыток витамина А, поступающего в организм, может вызвать и отрицательные последствия. Поэтому применять этот витамин в виде таблеток или драже следует только по рекомендации врача.
5. Витамины, и, прежде всего, В3 и С, разрушаются при нагревании, поэтому фрукты и овощи, в которых они содержатся, кипятить нежелательно. Лучше залить их кипятком и закрыть крышкой, а после остывания использовать овощной отвар для приготовления супа, а фруктовый для питья.
6. Многие заболевания глаз возникают из-за недостатка в организме микроэлемента калия. Следует помнить, что калий содержится в мясе, рыбе, молоке, злаках, петрушке, и особенно его много в картофеле, черносливе, кураге и изюме.
7. Известно, что при недостатке в питании витаминов, зрение ухудшается. Но это не значит, что только потребление большого количества продуктов, содержащих эти витамины, исправит положение. Цель рационального питания - разумный и сбалансированный состав потребляемых продуктов.

Краткая характеристика основных витаминов, необходимых для функционирования органа зрения

Название витамина	Зрительные и общие симптомы при недостаточности в организме	Основные продукты питания
-------------------	---	---------------------------

	витамина	
Витамин А	Ослабление зрения в ночных и сумеречных условиях ("куриная слепота")	Печень, желток куриного яйца, молоко, сливки, сливочное масло, рыбий жир, сыр Чедер, морковь, облепиха, шиповник, зеленый лук, петрушка, щавель, салат, абрикосы, плоды рябины
Витамин В₁	Повышенная нервозность, снижение умственной, физической и зрительной работоспособности	Мясо, печень, почки, ржаной хлеб, дрожжи, картофель, стручковые, все виды овощей
Витамин В₂	Ухудшение зрения в сумеречных условиях, чувство жжения в глазах и веках, разрыв мелких сосудов глаз	Яблоки, дрожжи, все виды зерновых, молоко, сыр, творог, яйца, орехи, мясо, печень
Витамин В₆	Напряжение и быстрое утомление глаз, возможно подергивание глаз	Дрожжи, молоко, печень, капуста, зерновые, желток, рыба всех видов, почки, мясо
Витамин В₁₂	Повышенная утомляемость глаз, периодическое слезотечение, ухудшение кровоснабжения глаз ("тусклые глаза")	Желток, молоко, творог, сыр, мясо, печень, рыба. Особенно усвоению витамина способствует свекла
Витамин С	Кровоизлияние в глазах, снижение тонуса глазных мышц, быстрая утомляемость глаз	Высушенные плоды шиповника, рябины, красный перец, щавель, морковь, помидоры, картофель (особенно осенью), свежая белокочанная капуста, черная смородина

И еще одна рекомендация. При покупке книги для ребенка, обращайте внимание на размер шрифта (мелкий не рекомендуется), на цвет иллюстраций, на длину строки (лучше короче), тогда вы избежите ненужного переутомления глаз у ребенка при чтении книг.

И.о.зав. отделением коммунальной гигиены

Воронова О.Э.

** при подготовке материала использовались данные интернет - ресурсов.*