Зачем ребенку очки? (о мифах и реальности)

Пережив первый шок, родители думают, что же с этим делать дальше. И, к сожалению, немалый процент родителей, принимают решение о том, что их ребенок может не носить очки дома и на улице. Аргумента в пользу такого решения, как правило, два: во-первых, ребенок и так видит хорошо (узнает родителей издалека, поднимает мелкие детали и т.д.), во-вторых, ребенок в очках может быть предметом насмешек. Однако надо понимать, что детям очки назначают для правильного развития глаз, а главное – для удобства и безопасности их здоровья (чтобы лучше видеть, например, разного рода препятствия, движущийся транспорт и т.д.). Кроме того, наиболее распространенные заболевания, требующие назначения очков в детском возрасте,- астигматизм и дальнозоркость- без очковой коррекции чреваты развитием косоглазия и резким снижением зрения (амблиопией).

При дальнозоркости и астигматизме, вовремя назначенные очки способствуют тому, что зрение наоборот становится выше, так как очки способствуют естественному развитию зрения, которое может остановиться из-за того, что аномалия оптики глаза не позволяет четко сфокусировать окружающий мир на сетчатку глаза. Поэтому чем раньше ребенок начнет носить очки, тем больше вероятность того, что к школьному возрасту у него вообще отпадет в них необходимость.

Близорукость имеет свойство возникать в молодом возрасте и прогрессировать быстро или медленно в подростковом возрасте. Даже небольшая степень близорукости ведет к снижению зрения и быстро возникает потребность в очках или контактных линзах. Затем близорукость обычно в какой-то степени прогрессирует. Это свойственно для близорукости прогрессировать в детском и подростковом возрасте и потом она останавливается. Люди связывают ухудшение с ношением очков. Однако если бы проблема прогрессирующей миопии решалась бы отменой очков, или неназначением бы очков, то все было бы просто замечательно. Миопия растет и в очках и без очков. Кроме того, по мнению исследователей - без очков быстрее.  
Существует теория о том, что если носить очки, то «глаза перестанут работать». В большинстве случаев, окулисты не назначают очков, если нет жалоб и оптика глаза способна сфокусировать изображение четко. Активно фокусировать глаз может только в случае дальнозоркости и нормальной оптической системы глаза. При близорукости глаз сфокусирован (из-за самой близорукости) на более близкое расстояние, а аккомодация, которая может сфокусировать только на близкое расстояние, не задействована. В даль глаз фокусировать не умеет и «натренировать» его на этот процесс невозможно, у него просто нет механизмов фокусировать вдаль.  
Иными словами, при близорукости глаз не работает, он (его аккомодация) будет работать, если оптика глаза измениться до нормальной или до слабой близорукости (например, при помощи очков). При дальнозоркости и астигматизме, очки назначаются тогда когда зрение без очков снижено, либо есть жалобы. Глаз может «работать» при дальнозоркости, но не справляется. Например, если дальнозоркость у глаза +7.0 диоптрии, глаз при всем напряжении не может ее преодолеть, кроме того его избыточная «работа» (напряжение) может быть причиной сходящегося косоглазия. К сожалению, ни у кого еще глаз за всю историю глаз не стал работать так, чтобы преодолеть больше, чем может. Цилиарная мышца, которая изменяет кривизну хрусталика, благодаря которому глаз фокусирует отличается по своей структуре от мышц скелета, которые тренируют в спортивном зале, ее просто невозможно накачать и заставит работать сверх положенных возможностей, как невозможно накачать, например, мышцы кишечника. Кроме того, сама линза хрусталик не сокращается активно мышцами, а лишь меняет свою кривизну, за счет того, что мышца, расслабляя нити, на которых она крепится, отпускают ее, а хрусталик сокращается сам за счет своих эластичных свойств. Утверждение: «глаз должен работать сам» не основано на знании анатомии и физиологии глаза и не может оканчиваться никакими выводами. Почему должен? Где те пострадавшие, у кого глаз перестал работать?

Есть мнение, что если носить очки, то никогда их не снимешь. Все верно. Все кто начинает носить зимой в мороз теплую обувь – не могут стоять в ожидании автобуса без сапог – холодно. И дело тут не во вредном свойстве сапог, а в том, что холодно. Многие дети привыкают к своим очкам и носят их с удовольствием. Это связано с тем, что очки дают ощущение комфорта, безопасности для жизни, дают другое качество и возможности жизни.

Если вы все же считаете, что вашему ребенку не нужны очки, разрешаете снимать дома, на улице, рекомендованные для ношения врачом очки, не принимайте решение самостоятельно, да и ребенок потом не скажет вам спасибо за испорченное зрение.

УЧИТЕЛЬ-ДЕФЕКТОЛОГ (ТИФЛОПЕДАГОГ) Егорова Ю.В.

Покупаем детские очки.

Подобрать ребенку очки, конечно же, сложнее, чем взрослому, тут уже свою роль играет специфика.Основные критерии при выборе детской оправы – это её легкость и в то же время прочность, а также наличие мягких гибких заушников. Мнение ребенка тоже, безусловно, должно учитываться, ведь ему потом в этих очках ходить. Покупайте то, что нравится малышу.   Купить ребенку очки – это только полдела, задача родителей – сделать так, чтобы малыш действительно их носил. Как же этого добиться?   Сразу после покупки ребенок с радостью примерит очки и какое-то время в них походит, но затем новая игрушка (а малыш воспримет очки именно так) наскучит, и начнутся проблемы.    Залог успешного ношения очков – внушить ребенку позитивное к ним отношение. Не уставайте повторять малышу, что очки ему идут, в них он очень красивый, очень взрослый и т.д. Сделать это проще, если кто-то из членов семьи также ходит в очках, тогда можно просто сказать: «Надо же! Теперь ты такой же умный (взрослый), как папа, а у мамы очков нет, мама тоже хочет…». Некоторые родители идут на хитрость и покупают себе очки без диоптрий, чтобы стать для ребенка примером для подражания: «Нам так понравились твои очки, что мы купили и себе тоже».   Добиться понимания и принятия очков со стороны сверстников бывает сложнее. Дети в садике могут дразнить маленького «очкарика», говорить, что очки некрасивые. Только здесь нужно понимать, что дети в силу своего возраста имеют смутное представление о назначении очков, поэтому все эти придирки вполне могут быть вызваны тем, что у них самих очков нет, а им тоже хочется их примерить, убрать в очечник и т.д., то есть воспринимают их как игрушку, которой у них нет. Просто объясните это своему ребенку, тогда ему не будет так.

Заголовок для привлечения внимания.

На самом деле я бы хотел обсудить сам миф, что очки носить вредно.

Это один из самых сложных для аргументации вопросов. Врачи как правило выписывают очки что бы ребенок в них лучше видел, либо с целью лечения. Однако, некоторые родители боятся очков и боятся их потому что по поводу очков есть предубеждения. Давайте их рассмотрим и покритикуем. Если что то упущу, пожалуйста, пишите в комментариях.  
  
  
**В очках глаз начинает лениться.. От этого атрофируется какая-то мышца в глазу..**  
  
  
Никто никогда не знает что конкретно понимается под “лениться”. Никто не говорить про другие органы, что они “начинают лениться”. Есть понятие “ленивый глаз”, но оно не имеет отношения к этой ситуации. Такого понятия как : “ глаз начинает лениться от очков”, или “ вконец обленившийся от очков глаз” в офтальмологии нет. Понятия такого нет, потому, что явления такого нет. Если оптика глаза, отличается от нормальной оптики, то врач назначает очки для того, что бы изменить суммарно оптическую систему глаза и оптика глаза стала бы нормальной или приблизилась бы к нормальной. Это ведет к тому, что в глазу формируется четкая картинка окружающего мира и ребенок начинает хорошо видеть,и во многих случаях это повышает зрительные функции.

Оптическая система глаза в очках приближена к оптической системе нормального глаза. Однако, никто не говорит, что у людей у которых нет отклонений в оптической системе глаза должен облениться. Ведь согласно теории “обленившегося глаза”, исправление оптической системы глаза и приведение ее к нормальным значениям ведет к его ( глаза) ленивости.  
  
У каждой беды должны быть пострадавшие. Очки носят очень многие люди и среди них должны встречаться те у кого “какая-то мышца в глазу” атрофировалась. Должно быть очень много пострадавших, которые заявляют о себе. Однако, нет.  
  
[](http://vadimbondar.ucoz.ru/_bl/1/46888019.jpg)

**Ношение очков ухудшит зрение...**  
  
  
Обычно в такой ситуации вспоминается кто то, кто стал носить очки и потом зрение только ухудшалось. Все кто ел в 16 веке огурцы- все умерли. Огурцы -яд?  
  
Обычно такие наблюдения характерны для близорукости. Близорукость имеет свойство возникать в молодом возрасте и прогрессировать быстро или медленно в подростковом возрасте. Даже небольшая степень близорукости ведет к снижению зрения и быстро возникает потребность в очках или контактных линзах. Затем близорукость обычно в какой-то степени прогрессирует. Это свойственно для близорукости прогрессировать в детском и подростковом возрасте и потом она останавливается. Люди связывают ухудшение с ношением очков. Однако, если бы проблема прогрессирующей миопии решалась бы отменой очков, или неназначением бы очков, то все было бы просто замечательно. Миопия растет и в очках и без очков. Кроме того, по мнению некоторых исследователей - без очков быстрее.  
  
Рост близорукости и факт назначения очков связаны только тем что совпадают по времени. Близорукость растет в детском и подростковом возрасте, очки назначают в то же время. Другой связи нет.  
  
При дальнозоркости и астигматизме, вовремя назначенные очки способствуют тому, что зрение наоборот становится выше, так как очки способствуют естественному развитию зрения, которое может остановиться из-за того, что аномалия оптики глаза не позволяет четко сфокусировать окружающий мир на сетчатку глаза.  
  
  
**Надо что бы глаз сам работал...**  
  
  
В большинстве случаев, окулисты и не назначают очков, если нет жалоб и оптика глаза способна сфокусировать изображение четко. Надо отметить, что активно фокусировать глаз может только в случае дальнозоркости и нормальной оптической системы глаза. При близорукости глаз сфокусирован ( из-за самой близорукости) на близкое расстояние а аккомодация которая может фокусировать только на близкое расстояние не задействована. В даль глаз фокусировать не умеет и “натренировать” его на этот процесс невозможно, у него просто нет механизмов фокусировать вдаль. Иными словами, при близорукости глаз не работает, он ( его аккомодация) будет работать, если оптика глаза изменится до нормальной или до слабой близорукости ( например при помощи очков). При дальнозоркости и астигматизме, очки назначаются тогда, когда зрение без очков снижено, либо есть жалобы. Глаз может “работать” при дальнозоркости, но не справляется. Например, если дальнозоркость у глаза + 7.0 диоптрии, глаз при всем напряжении не может ее преодолеть, кроме того его избыточная “работа” может быть причиной сходящегося косоглазия ( кто утверждал, что глаз **ДОЛЖЕН** работать?).  
  
И наконец- любая теория, а мы рассматриваем утверждение “ глаз должен работать” как теорию должна сопровождаться подтверждающими ее наблюдениями. К сожалению, ни у кого еще глаз за всю историю глаз не стал работать так, чтобы преодолеть больше чем может. Цилиарная мышца, которая изменяет кривизну хрусталика, благодаря которому глаз фокусирует отличается по своей структуре от мышц скелета, которые тренируют в спортивном зале, ее просто невозможно накачать и заставить работать сверх положенных возможностей, как невозможно накачать, например мышцы кишечника. По этому мы всегда скептически относимся к любым упражнениям для аккомодации.  
  
Кроме того, сама линза хрусталик не сокращается активно мышцами, а лишь меняет свою кривизну, за счет того, что мышца расслабляя нити, на которых она крепится , отпускают ее , а хрусталик сокращается сам за счет своих эластических свойств. Само утверждение : “ глаз должен работать сам” не основано на знании анатомии и физиологии глаза и опять же не оканчивается ни какими выводами. Почему должен? Почему работать лучше чем не работать? Где те пострадавшие, у кого глаз перестал работать?  
  
  
**Кто наденет очки, тот потом не может их снять...**  
  
  
Все верно. Все кто начинает носить зимой в мороз теплую обувь- не могут стоять в ожидании автобуса без сапог - холодно. И дело тут не во вредном свойстве сапог, а в том что холодно.  
  
Многие дети и подростки привыкают к своим очкам и носят их с большим удовольствием. Это связано с тем, что очки дают большее ощущение комфорта. Комфорт это хорошо, а некомфорт это хуже. Мне кажется что этого достаточно для аргументации, но обычно это не убеждает ( несмотря ни на что родители хотят что бы глаз ребенка все же “работал”).  
  
  
Я обсудил самые частые страхи вокруг очков. Если кто -то вспомнит что то еще, или захочет возразить, или высказать свое мнение - мне будет приятно прочитать ваш комментарий ниже. В общем, когда я говорю об очках, я говорю о других средствах коррекции тоже. Например о контактных линзах. Если есть что сказать- пожалуйста пишите в комментариях.