

Vaiko akys – tai Jo langas į pasaulį.

Tik jų dėka vaikas gali pajusti visą pasaulio grožį, jo formų, spalvų ir jų išsidėstymo įvairovę.

Nuo gimimo iki 7 metų formuojasi ir vystosi pagrindiniai akių gebėjimai: regos aštrumas, abiakis matymas, stereomatymas, spalvų skyrimas.

Kad akys būtų sveikos ir darbingos, svarbu kuo anksčiau pastebėti pradinius nukrypimus nuo normalaus vystymosi ir laiku išgydyti.



Kaip dažnai turi būti tikrinamos vaikų akys, norint laiku pastebėti regėjimo nukrypimus nuo normos?

Gydytojas oftalmologas naujagimio akis apžiūri dar gimdymo skyriuje. Jei jokių regos pakitimų nenustatoma, kitą kartą pas gydytoją reikia apsilankyti vaikui suėjus metams. Jei akys sveikos ir gydytojas nepatarė atvykti anksčiau, tuomet kita profilaktinė apžiūra turėtų vykti trejų metų amžiuje ir dar viena — sulaukus penkerių-šešerių metų, prieš mokyklą.

Reikėtų atkreipti dėmesį ir kreiptis į gydytoją anksčiau, jei žiūrėdami televizorių, stengiamės atsisėsti vis arčiau jo, knygutes skaitom ir vartom prisitraukę prie pat akių,

trinam akis, skundžiamės akių nuovargiu, dvejinimusi ar galvos skausmais, jei akys ašaroja ar bijo ryškios šviesos, traiškanoja, nuolatos paraudusios ir t.t.



Dažniausi vaikų regos sutrikimai :

toliaregystė, astigmatizmas, mokykliniame amžiuje — trumparegystė, žvairumas, ambliopija (akies tingumas). Daugiausia problemų gydytojams sukelia ilgai negydytas ar nenustatytas žvairumas, vienos akies tinginystė dėl žvairumo ar skirtingos akių refrakcijos.

Tačiau jei vaikas laiku profilaktiškai tikrinamas, šios ydos nesunkiai nustatomos ir gydymo rezultatai būna geri.

Akių pradžiamokslis

Beveik visi kūdikiai gimsta **toliaregiai** (gerai mato toli esančius objektus, tačiau iš arti mato neryškiai). Vaikui augant toliaregystė mažėja ir išnyksta maždaug 10 metų amžiaus.

Toliaregiams reikalingi iškili akiniai (pliusiniai), pro kuriuos gerai mato iš tolo ir be nuovargio skaito smulkų raštą. Akinius jiems reikia nešioti nuolatos. Laiku parinkti teisingi akiniai apsaugo akis nuo nuovargio ir žvairumo.

Dažniausia vaikų regėjimo sutrikimo priežastis – **trumparegystė** (žmogus blogai mato tolimus daiktus, nes jų vaizdas susidaro prieš tinklainę), tačiau tik 1-2 proc. vaikų trumparegystė yra įgimta. Ji dažniausiai išsivysto mokykliniame amžiuje, nors pastaruoju metu trumparegystė vis dažniau nustatoma besiruošiantiems lankyti mokyklą vaikams. Didelės reikšmės jai atsirasti turi paveldimumas, sveikos gyvensenos įpročių nesilaikymas, persirgtos infekcinės ligos, netaisyklinga mityba, vitaminų stoka ir t.t.

Žvairuojantys vaikai gydomi nuo 10 mėnesių amžiaus, skiriami akiniai pastoviam nešiojimui (kartais binokuliniai), naudojami specialūs pratimai: dengiama gerai matanti akis, švitinimai įvairiais aparatais, ortoptinis gydymas, chirurginis gydymas.



Ar padės morkos?

Negalima paneigti mitybos svarbos tiek bendram organizmo vystymuisi, tiek akių būklei. Vitaminas A dalyvauja tinklainėje vykstančiose fotocheminėse reakcijose. Jo daug morkų sultyse, todėl jos tikrai vertingos. Tik nepamirškime — vitaminas A tirpus riebaluose, taigi jam įsisavinti būtina morkų sultis pagardinti grietinėle ar prieš tai suvalgyti kąsnelį riebalų turinčio maisto.

SVARBU:

***Tėvai turėtų vaikui padėti formuoti teisingus įgūdžius, pats rodydami pavyzdį, kad nereikia kiaušas dienas kiūtoti prie kompiuterio ar leisti laiką prie televizoriaus, nes nukentės ne tik akys, bet ir visa dvasinė bei fizinė sveikata.

***Vaikas būtinai turi daug judėti, o dar geriau – sportuoti. Regai labai naudingas plaukimas, stalo tenisas, badmintonas. Žaidimai su judančiu kamuoliu puikiai treniruoja akių raumenis.

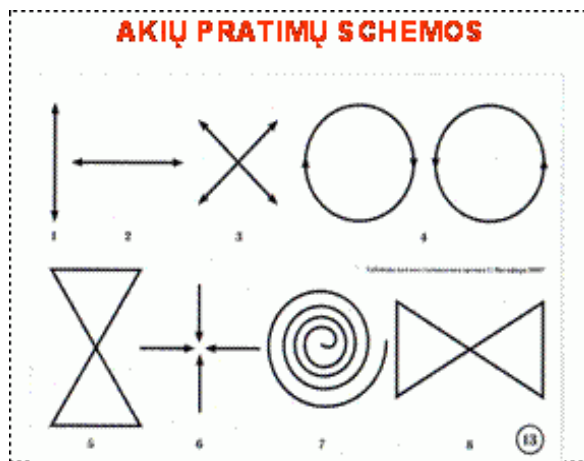
***Laiką, kurį praleidžiame prie kompiuterio ar televizoriaus, reikia apriboti iki 30 minučių per dieną. Jeigu tai neįmanoma, privalu po kiekvieno pusvalandžio įtempto darbo akimis padaryti nedidelę akių mankštą ar bent jau daryti 2–3 minučių pertrauką ir pasižvalgyti į tolį.

***Atkreipkime dėmesį, kaip mes sėdime. Nugara turi būti tiesi, atstumas tarp smakro ir stalo turi sudaryti bent 33 cm (padėkite alkūnę ant stalo ir paremkite delnu smakrą – tai ir bus reikiamas atstumas).

Dar vienas principas, kurio šventai reikia laikytis – nešioti gydytojo prirašytus akinius.



Pratimai akių raumenims



Įsipareigojimai akims

Aš pasižadu mylėti savo akis, jas nuolat prisiminti, rūpintis jomis, jas ilsinti ir atpalaiduoti. . Kiekvieną valandą darysiu palmingą, atlikinėsiu pratimus akių raumenims, masažuosiu. Esu dėkingas savo akims. Jos man ištikimai tarnausiu visą gyvenimą.

UKMERGĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

AKYS – TAI LANGAS Į PASAULĮ



Ukmergės rajono savivaldybės visuomenės
sveikatos biuras

Deltuvos g. 19, 20127 Ukmergė
Tel/faksas: 8-340 46526, mob. 8673 84973
El.p. ursvsb@gmail.com

2016

Ukmergė