**Vaikų rega prastėja – ką prieš mokyklą būtina žinoti tėvams?**

*Informacija žiniasklaidai, 2019 07 31*

**Regos sutrikimai – tai vieni dažniausių sveikatos sutrikimų, kuriais skundžiasi Lietuvos vaikai. Statistika rodo, kad akies ir jos organų ydos ar sutrikimai būdingi apie ketvirtadaliui šalies vaikų iki 17 m.\* „Vision Express“ gydytoja oftalmologė Miglė Jarutienė tikina, kad besikeičiantis gyvenimo būdas – dažnas buvimas uždarose patalpose, išmaniųjų ekranų naudojimas – šią problemą tik dar labiau gilina. Nors prieš prasidedant mokyklai besitikrinančių regą daugėja, tačiau specialistai tikina, kad patikros kartą į metus – negana. Ką būtina žinoti tėvams ir kokių priemonių imtis, norint sustiprinti vaiko akių sveikatą ir regėjimą?**

Jau kurį laiką profilaktinis vaikų sveikatos patikrinimas prieš mokslo metus pagal LR įstatymus yra privalomas. Gydytojai tikina, kad tai daro įtaką dažnesniam regos sutrikimų nustatymui ir augantiems regėjimo sutrikimų turinčių vaikų skaičiams.

„Dabar besitikrinančių žymiai daugiau, nes visi skuba pasitikrinti regą iki mokyklos sveikatos pažymos pridavimo termino. Tai labai sveikintinas dalykas, nes kol patikrinimas nebuvo privalomas, susidurdavome su situacija, kai vaikas lanko mokyklą nežinodamas, kad jis turėtų nešioti labai stiprių dioptrijų akinius. Problemos iškildavo tik tada, kai vaikas pradėdavo skųstis, jog net iš pirmo suolo nebemato lentos. Anuomet pareigingesnės šeimos tikrindavosi kas metus, bet visi kiti – vos kas dvejus ar net trejus metus. Bet vaiko regėjimas labai greit keičiasi ir per tris metus akių ydos gali smarkiai progresuoti. Todėl visus tėvus raginame stebėti savo vaikus ir, matant kažkokių regėjimo neatitikimų, nelaukti mokslo metų pradžios“, – teigia gydytoja.

**Kodėl vaikai mato prasčiau?**

Regėjimo specialistai pastebi, kad vaikų, nešiojančių akinius – daugėja. Tačiau tai lemia ne tik privalomas patikrinimas, bet ir gyvenimo būdo pokyčiai. Praktikoje dažna situacija, kai vaiko tėvai mato puikiai, o jų mokyklinio amžiaus vaikai jau turi regėjimo sutrikimų. Viena pagrindinių to priežasčių – buvimas uždarose patalpose, kai akis gauna per mažai šviesos.

„Kai organizmui trūksta natūralios šviesos, augimo hormonuose formuojasi disbalansas, todėl akis užauga didesnė ir taip išsivysto trumparegystė. Tai patvirtina ilgamečiai moksliniai stebėjimai, pavyzdžiui, sportuojančių lauke trumparegystė vystosi lėčiau, nei sportuojančių mokyklos salėje. Tai patvirtina ir faktas, kad neurbanizuotose šalyse trumparegių vaikų labai mažai. Tai taip pat galima paaiškinti dažnu buvimu lauke ir gryname ore“, – sako M. Jarutienė.

Kita priežastis – smulkus vaizdas ekranuose. Šiandien vaikų akis vis dažniau ir vis nuo ankstesnio amžiaus gauna daug smulkaus vaizdo ir taip yra smarkiai apkraunama. Trumparegystė labiausiai pasireiškia mokykliniame amžiuje, nes tuo metu vaiko akis visada „užimta“ vienodu atstumu – tiek mokykloje, tiek ir ruošiant namų darbus namuose.

„Mažytis ekranas ir daug smulkaus vaizdo skatina per greitą akies augimą ir dėl to vystosi trumparegystė. Tačiau tėvai tai linkę ignoruoti ir dažnai teisinasi, kad jų vaikai mokosi ir pratinasi prie technologijų. Tačiau mes rekomenduojame, kad visų pirma reikėtų pagalvoti apie sveikatą. Kartais yra paprasčiau vaikui į rankas duoti telefoną ir jis kurį laiką bus ramus bei užsiėmęs, bet kas po to? Jeigu jau duodate vaikui išmanųjį įrenginį, maksimalus jo naudojimo laikas turėtų būti 30 minučių. Kitu atveju gali pradėti vystytis spazmai, kilti ir įvairios nervų sistemos problemos. Kai kurie specialistai vaikams iki 10 metų apskritai nerekomenduoja jokių išmaniųjų prietaisų“, – teigia „Vision Express“ atstovė.

Specialistė priduria, kad suaugusieji turi galimybę rinktis specialius akinių lęšius su apsaugine danga, kuri sulaiko kenksmingus išmaniųjų ekranų spindulius. Juos dažnai nešioja ir puikiai matantys. Tačiau apie vaikų akių apsaugą dažnai nepagalvojama, nors augančiam organizmui žalinga spinduliuotė kelia dar didesnę žalą.

**Prevencija ir tikrinimas – ką daryti tėvams?**

Gydytoja tikina, kad svarbiausia – laiku pasitikrinti. Tai galima padaryti ir pas šeimos gydytoją, ir profesionaliose optikose. Jeigu vaikas nenešios akinių arba nešios per silpnus akinius, jo regėjimo sutrikimas tik dar labiau progresuos, o jeigu problema bus pastebėta laiku – galimas ir progresavimo sustabdymas.

„Kartais nutinka taip, kad vaikas kankinasi ir pats nežino, kad paprasčiausiai nemato. Juk jis dažnai net nesupranta, koks tas vaizdas iš tikrųjų turėtų būti. Tuomet gali kilti ir komplikacijų, kurių pataisyti nebebus įmanoma. Be to, vaikų regėjimo sutrikimus dažnai lemia spazmai. Jeigu šie yra daliniai, situaciją dar galima pataisyti, pavyzdžiui, skirti pratimus spazmų atpalaidavimui. Tačiau jeigu spazmas užsilaiko negydomas, jis skatina trumparegystės vystymąsi“, – sako gydytoja.

Jeigu vaikui jau nustatyta regėjimo yda – trumparegystė, toliaregystė, astigmatizmas – labai svarbu leisti jam sėdėti klasės priekyje.

„Tėvams, kartu ir mokytojams, reikėtų paisyti gydytojo rekomendacijų ir vaiką, kuris turi regėjimo sutrikimų, sodinti į priekį. Kartais tai nepatogu dėl vaiko ūgio, tačiau labai svarbu pritaikyti jam sėdėjimo vietą kuo arčiau lentos“, – teigia specialistė.

Taip pat M. Jarutienė kviečia nepamiršti ir kitų svarbių dalykų, kaip antai tinkama ir visavertė mityba ar nuolatinės pertraukėlės akių pailsinimui. Šios nesudėtingos priemonės neleis akių ligoms progresuoti.

**Kaip pastebėti, kad vaikas tinkamai nemato?**

Dažnai tėvai teiraujasi, kaip pastebėti, kad vaikas nemato? Kartais bandoma lyginti su savimi arba pastebima, kad vaikas rašydamas, piešdamas prisikiša lapą labai arti savęs. Tačiau visada svarbu tikrintis, ar tai tiesiog pripratimas, ar regos sutrikimas.

„Kiti požymiai – akių nuovargis, kuris pasireiškia akių raudonavimu. Vaikams tai neturėtų būti būdinga, juk jie nesėdi darbe žiūrėdami į ekranus 8 valandas, kaip daro suaugusieji. Jeigu pastebima, kad vaikas per dažnai mirksi, stipriai bando įžiūrėti objektus, trina akis kumščiais, skundžiasi galvos ar kaktos skausmais – tai ženklai, kad reikėtų sunerimti. Tokiu atveju nelaukite mokslo metų pradžios, eikite tikrintis nedelsiant“, – teigia „Vision Express“ gydytoja.

Nors Vakarų Europos šalyse regėjimo sutrikimų skaičiai auga, čia jų nėra tiek daug, kaip Rytų Azijoje. Ten apie septyniasdešimt procentų žmonių kankina trumparegystė. Mokslininkai prognozuoja, kad iki 2050 metų pusė planetos gyventojų bus trumparegiai. Šiais laikais trumparegystė nustatoma vis jaunesniame amžiuje, o labiausiai progresuoja iki 15 metų.

*\*2018 m. „Sveidros“ duomenys pagal vaikų, apsilankiusių ambulatorinėse sveikatos priežiūros įstaigose, skaičių.*

*Daugiau informacijos:*

*Agnė Kalinkaitė*

*UAB „Headline Agency“ projektų vadovė*

*+370 663 52 430,*

[*agne.kalinkaite@headline.lt*](mailto:agne.kalinkaite@headline.lt)