**Ekspertė pataria: kaip tinkamai parinkti akinius vaikui ir kokių klaidų šiukštu nekartoti**

*Informacija žiniasklaidai, 2019 09 23*

**Lietuvoje kas ketvirtas vaikas turi regėjimo sutrikimų, o prasidėjus mokslams, kai akys nuvargsta ir įsitempia – šių sutrikimų skaičiai tik didėja. Todėl tėvai tampa priversti paskubomis ieškoti vaikui regėjimo pastiprinimo. Tačiau dažnu atveju svarbiausios akinių parinkimo taisyklės yra pamirštamos, o tai kenkia ne tik vaiko mokslų kokybei, bet ir sveikatai. Kaip to išvengti?**

„Netinkamai parinkti akinių rėmeliai sukelia diskomfortą, vaikas vengia juos nešioti, todėl jo rega tik prastėja. Kartais tai turi dar rimtesnių pasekmių – aktyviai sportuojant netinkamai parinkti akiniai gali nukristi ir būti sulaužyti ar net sužaloti vaiką“, – teigia optikų tinklo „Vision Express“ optometrininkė Božena Kuftin.

**Klaida nr. 1 – renkasi tėvai, o ne vaikas**

Daugelis tėvų dažnai pamiršta vieną paprastą faktą – akinius reikės nešioti vaikui, o ne jiems patiems. Todėl renkant akinių rėmelius, savo nuomonę reikėtų palikti antrame plane ir labiau įsiklausyti į tai, kaip jaučiasi ir ko nori pats vaikas.

„Šiandien dažnai susiduriame su situacija, kai atėję į optiką tėvai diktuoja taisykles. Tai, atrodytų, normalu, nes jie perka akinius, tačiau šioje vietoje svarbiausias asmuo – pats vaikas. Pirmiausia reikia padėti vaikui išsirinkti, o ne primesti jam savo norus. Reikėtų nusiteikti, kad tai gali būti šiek tiek ilgesnis procesas, nes vaikams akinių išvaizda – labai svarbi. Todėl optikose dažnai patariame neskubėti, pasimatuoti visus modelius, kurie vaikui patinka. Jei tą pačią dieną jis neišsirenka akinukų, geriau nepirkti išvis, palaukti, ateiti kitą dieną. Svarbu, kad jis būtų patenkintas rezultatu“, – pasakoja optometrininkė.

**Klaida nr. 2 – galvojama nepraktiškai**

Atsižvelgiant į tai, jog vaikai daug juda ir dažnai nesaugo savo daiktų, patartina rinktis plastmasinius akinių lęšius.

„Norint, kad akiniai būtų atsparesni įbrėžimams, patarčiau rinktis specialias medžiagas, iš kurių pagaminti lęšiai yra plonesni, turi aukštesnį cheminį atsparumą. Šio tipo lęšiai rekomenduojami vaikams, kurie daug juda ar aktyviai sportuoja“, – pasakoja optometrininkė.

Į vaiko judrumą atsižvelgti vertėtų ir renkant akinių rėmelius.

„Aš visada vaikams patariu rinktis plastikinius akinių modelius – jie lengvesni, geriau priglunda prie veido ir nespaudžia, o štai metaliniai akinių rėmeliai dažnai nuspaudžia vaikams nosis, pasimeta silikoninės atramėlės, galiausiai, metalinius akinių rėmelius kur kas lengviau sulaužyti“, – pasakoja „Vision Express“ atstovė.

Labai svarbu atkreipti dėmesį ir į papildomas lęšių apsaugas, kurios yra būtinos, jeigu vaikas naudojasi kompiuteriu ar mobiliuoju telefonu. Optometrininkė rekomenduoja rinktis akinių lęšius su danga, kuri turi melsvą atspalvį ir puikiai apsaugo nuo kompiuterinių prietaisų bei UV spinduliuotės.

**Klaida nr. 3 – parenkami vaikui netinkantys akinių rėmeliai**

Yra keletas esminių taisyklių, renkantis akinių modelį. Visų pirma, akiniai turi būti proporcingi veidui, neturėtų smukti palenkus galvą, o šypsantis skruostai neturėtų liesti apatinio akinių rėmo. Taip pat akiniai neturėtų spausti nosies, kojelės neturėtų spausti smilkinių, kitaip vaikas jaus nuolatinį diskomfortą.

„Tačiau svarbu ne tik techniniai parametrai, bet elementarios proporcijų taisyklės. Jeigu vaikui pačiam sunku išsirinkti, vertėtų atkreipti dėmesį į jo veido bruožus. Jeigu jie ryškūs, jų geriau neužgožti dideliais, storais rėmeliais. Geriau rinktis plonesnius, lengvus akinius, kurie pabrėžia veidą. Jeigu bruožai švelnesni – juos galima drąsiai ryškinti storesniais, ryškesniais rėmeliais“, – priduria specialistė.

**Klaida nr. 4 – negalvojama apie ateitį**

Renkantis akinius, optometrininkė pataria pagalvoti ir apie ateitį: net jei dabar ir ruduo, vaikas greičiausiai akinukus nešios bent metus ar dvejus, todėl renkantis rėmelius reikia mąstyti ir apie vasarą. Jeigu vaikui akinius reikia nešioti nuolat, vadinasi jam reikės ir apsaugos nuo UV spindulių, kai vaikas leis laiką lauke.

„Patarčiau rinktis akinius su specialiais magnetiniais klipais nuo saulės, kurie, kai prireikia, gali būti prilipinami prie skaidraus akinių lęšio ir taip tampa akiniais nuo saulės. Tokiu būdu vaikas vasarą turės saulės akinius su dioptrijomis”, – pataria B. Kuftin.

**Klaida nr. 5 – pamirštama apie akinių priežiūrą**

Jau įsigijus akinius vertėtų nepamiršti, jog tai daiktas, kurį reikia prižiūrėti. Juk tik po ilgesnio nešiojimo vaikas gali pastebėti tam tikrus nesklandumus, pavyzdžiui, kad akiniai šiek tiek spaudžia, o gal krenta.

„Akinius visada galima koreguoti, atnešus į optiką: reguliuoti noseles, keisti jas į minkštesnes, silikonines, kad mažiau spaustų, kad neliktų įsispaudimų odoje. Pačius rėmelius galima pašildžius tiesinti, lankstyti kojeles, uždėti specialius kojelių antgalius, kad vaikams akiniai nesmuktų”, – tikina B. Kuftin.

Be periodiškos techninės akinių priežiūros, labai svarbu nepamiršti ir akių priežiūros. Net įsigijus tinkamus akinius – svarbu periodiškai tikrinti regėjimą.

„Akinių paskirtis būna įvairi: ir skirti dėvėti nuolat, ir periodiškai, pavyzdžiui, dirbti su kompiuteriu, žiūrėti televizorių. Akiniai gali būti gydomieji – ir kaip vaistai. Svarbu klausyti gydytojų oftalmologų nurodymų: tikrinti vaikų regėjimą nurodytų laiku – tai gali būti kas 3 mėnesius arba kas 6 mėnesius, priklauso nuo akių būklės. Taip pat laiku keisti akinių lęšius pagal išrašytą receptą. Jeigu vaikas trumparegis, tėvai turi nuolat prižiūrėti vaiko regėjimą, kad trumparegystė nesivystytų ir neprogresuotų“, – teigia specialistė.

Daugiau informacijos:

„Headline Agency“ projektų vadovė

Agnė Kalinkaitė

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

+370 663 52 430