

# Перезагрузка глаз: как сохранить зрение в эпоху всеобщей цифровизации

16 декабря 2024, 09:00

Фото: предоставлены компанией Sentiss. Envato.

СЮЖЕТ [Здоровье](#)

Все больше людей в развитых странах мира на своем (нередко печальном) опыте узнают, что такое КЗС, или компьютерно-зрительный симптом, с которым связан целый ряд заболеваний глаз. В свою очередь, офтальмологи предлагают способы предупреждения недугов зрения. Какие именно — в материале «НИ».

## Иван Петровский

Год назад на Ленинском проспекте Москвы висел большой баннер, рекламирующий одну из элитных гимназий столицы. Мальчик и девочка лет 12 демонстрировали дневники с пятерками. Но вот что странно: почему-то оба ребенка были в очках с большими диоптриями! И, честно сказать, возникали неудобные вопросы: когда эти умные, чудесные дети успели получить проблемы со зрением и что с ними будет с возрастом?

Вопросы отнюдь не праздные, учитывая медицинскую статистику.

*По данным Общероссийской общественной организации «Ассоциация врачей офтальмологов», в 2023 году в РФ зарегистрировано 25 540 788 детей в возрасте от 0 до 14 лет, из которых 3 190 732 ребенка (12%) имели различные нарушения зрения. Численность подростков в России в возрасте от 15 до 17 лет составила 4 635 151 человек, при этом доля диагностированных заболеваний глаз в этой возрастной группе возросла до 23%.*

Таким образом, к моменту окончания школы каждый четвертый ученик имеет те или иные проблемы со зрением.

В наши дни дети значительно больше времени проводят с электронными устройствами, чем их родители в детстве. При этом их зрительная система все еще находится в процессе

SAPE



или последовательно может привести к кумулятивному эффекту. Например, длительное использование смартфона на расстоянии 30 см может вызвать сходящееся косоглазие у ребенка. Кроме того, гаджеты влияют на качество сна из-за синего света, который подавляет выработку мелатонина. Несмотря на то что большинство заболеваний глаз в настоящее время не приводит к полной потере зрения, особенности жизни россиян в «эпоху гаджетов» указывают на возможное значительное ухудшение ситуации к 2030 году.

Именно поэтому международная **фармацевтическая компания Sentiss**, заботясь о здоровье населения, запустила социально-образовательный проект **«Жизнь в эпоху гаджетов»**, ведь современные условия жизни россиян указывают на возможное ухудшение статистики большинства заболеваний глаз.

РЕКЛАМА

Реклама удалена.

[Показать дополнительные сведения](#)

В рамках проекта публикуются образовательные ролики, рассказывающие о том, как защитить и сохранить свое зрение в современном мире цифровых технологий. Эти материалы создаются с учетом актуальных проблем со зрением у детей и следуют современным трендам.

— *Миопия, или близорукость, прогрессирует, и важно не упустить момент, ведь дети нередко скрывают от родителей свои проблемы со зрением, боясь лишиться доступа к гаджетам. В то время как взрослые, погруженные в свои дела и заботы, могут не заметить этих изменений у ребенка. Чтобы избежать подобных ситуаций, регулярные осмотры у офтальмолога — это лучший способ сохранить здоровье глаз для всей семьи», — **отмечает генеральный директор компании Sentiss Елена Платонова.***

Не лучше ситуация и с людьми старшего возраста. Согласно данным Минздрава, в России 1 миллион 400 тысяч случаев официально зарегистрированных пациентов с глаукомой. При этом считается, что еще приблизительно полмиллиона пациентов больны, но не знают об этом. Когда же человек приходит к врачу, как правило, болезнь уже требует оперативного вмешательства, но даже это не спасает его от потери зрения, так как глаукома на сегодня официально неизлечима.

### Как часто следует обращаться к офтальмологам?

**Если вкратце, то взрослым старше 40 лет следует посещать офтальмолога не реже двух раз в год. При наличии хронических заболеваний, таких как сахарный диабет**

**использования гаджетов, посещение офтальмолога должно происходить при каждом визите к педиатру, не реже двух раз в год.**

Врачи говорят, что существует немало болезней, которые прямо или косвенно влияют на остроту зрения.

*«Хламидиозный конъюнктивит — это симптом системного заболевания даже при отрицательных результатах урогенитальных мазков, так как при хронической форме хламидиоза, хламидии могут уже более активно присутствовать в крови пациента, чем в местах первичного заражения», — отметил **Дмитрий Майчук, заведомом терапевтической офтальмологии МНТК «Микрохирургия глаза» им. академика С. Н. Федорова.***



Еще один пример — кариозные поражения зубов могут приводить к нарушению зрения. По словам экспертов, скрытые заболевания зубов, такие как пульпит или периодонтит, могут стать причиной болезни глаз и, как следствие, снижения зрения и качества жизни.

*«Скрытые патологии зубочелюстной системы — это клинически значимая для офтальмологии ситуация, зуб не болит, но симптоматика в глазу может быть вызвана скрытым периодонтитом или пульпитом, и в этом случае один непролеченный зуб может погубить глаз — цена здесь несопоставима», — отметила в своем докладе врач офтальмолог, **заведующая поликлиническим отделением № 2 Московского многопрофильного научно-клинического центра им. С. П. Боткина Галина Чернакова.***

Так что ранняя диагностика — ключ к сохранению здоровья и полноценной жизни.

Ну, а кроме того, есть простые правила беречь глаза смолоду.

Роспотребнадзор предлагает следующие рекомендации по времени пользования гаджетами для детей:

**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

**О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО РАБОТЕ С ГАДЖЕТАМИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**

ПЫШАЯ ПРОПОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

СУММАРНАЯ ЕЖДНЕВНАЯ ПРОПОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Доски	20	30				
для интерактивной панели	1-3	4	5-6	7-11		
	10	15	20	25		
для компьютера и ноутбука	1-2	3-4	5-9	10-11		
	20	25	30	35		
для планшета	1-2	3-4	5-9	10-11		
	10	15	20	20		

Доски	80	90	100	120
для интерактивной панели	1-3	4	5-6	7-11
	30	45	80	100
для компьютера и ноутбука	1-2	3-4	5-9	10-11
	120	140	180	240
для планшета	1-2	3-4	5-9	10-11
	110	135	180	230

**ВАЖНО!**  
Занятия с использованием ЭСО\* в возрастных группах до 5 лет не проводятся.

\*ЭСО – электронные средства обучения.

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)

Помимо этого, педиатрами развитых стран предложены следующие рекомендации при работе с гаджетами:

Возраст:

0-2 года — полностью запрещено;

2-5 лет — не более одного часа в день, и только образовательных, адаптированных к возрасту программ с обязательным последующим обсуждением просмотренного со взрослыми;

5-18 лет — не более двух часов в день.

Будьте внимательны к своему зрению и заботьтесь о нем. Регулярно посещайте офтальмолога и не игнорируйте признаки усталости или дискомфорта глаз.

**Читайте также:**

Без Интернета и банкоматов: власти Тувы борются с антимигрантскими беспорядками

Футболист, политик и ярый антизападник: кто такой новый президент Грузии Квелашвили

Долги за коммунальные услуги смогут списывать с роосиян без решения суда

**Читайте также:**

«Ночь выдалась беспокойной». ВСУ атаковали беспилотниками сразу несколько регионов РФ

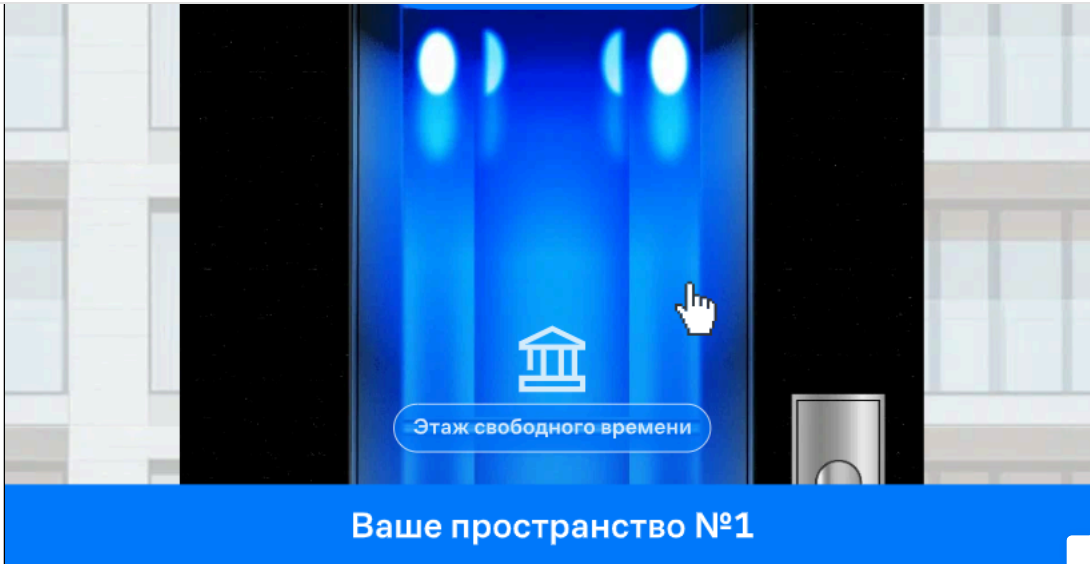
Глава Старого Оскола, которого ранее критиковал белгородский губернатор, покинул пост

Минус один мессенджер — в РФ заблокирован Viber. WhatsApp\* и Telegram — следующие?

[#АНАЛИТИКА](#) [#ЗДОРОВЬЕ](#) [#РОССИЯ](#)

Нашли опечатку в тексте? Выделите её и нажмите Ctrl+Enter

**Подпишитесь**

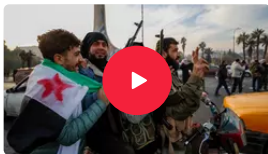


Популярное



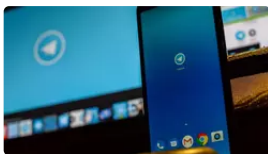
Куда ушли деньги Роскосмоса: странные траты и туманные перспективы дорогих проектов

10 декабря, 17:25



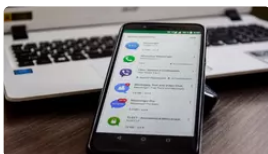
За что наши люди гибли в Сирии и как свержение Башара Асада повлияет на Россию?

10 декабря, 08:55



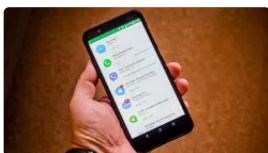
Почему Telegram не воспроизводит видео на iPhone: пользователи сообщают о сбое

10 декабря, 09:39



У россиян перестали работать Whatsapp\* и Viber

11 декабря, 22:15



Минус один мессенджер — в РФ заблокирован Viber. WhatsApp\* и Telegram — следующие?

13 декабря, 21:45

⋮

**Лечение глаукомы в Москве в «Сфере»**

○

**Вкуснейший кейтеринг в коробках уже в Москве!**

⋮

**Рождественские лекции основателей заметных**

**Распродажа конферен**

и хирургическое лечение!

[SFE.RU](#)

Реклама

Наборы от 6 до 48 человек.

Бесплатная доставка от 10000 ₽!

[MSK.SET-FURSHET.RU](#)

Реклама

о провалах, успехах, о будущем своих проектов.

[EVENT.CDP.MOSCOW](#)

Реклама • 16+

и конференция  
и Румянцев  
[SALEBOT.SITE](#)

© Все права защищены. При использовании информации гиперссылка на сайт newizv.ru обязательна. Полное или частичное копирование материалов сайта newizv.ru запрещено.

**Сетевое издание «Новые Известия on-line»**

Средство массовой информации зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, регистрационный номер серия Эл № ФС 77-79279.

**Главный редактор:** Андрей Краснобаев, [ak@newizv.ru](mailto:ak@newizv.ru)

**Учредитель:** ООО «ГАЗЕТА "НОВЫЕ ИЗВЕСТИЯ"»

**Телефон:** +7 (495) 640-25-53

**Адрес:** 121357, г. Москва, ул. Артамонова, д. 16, корп. 3

**Реклама:** [reklama@newizv.ru](mailto:reklama@newizv.ru)

