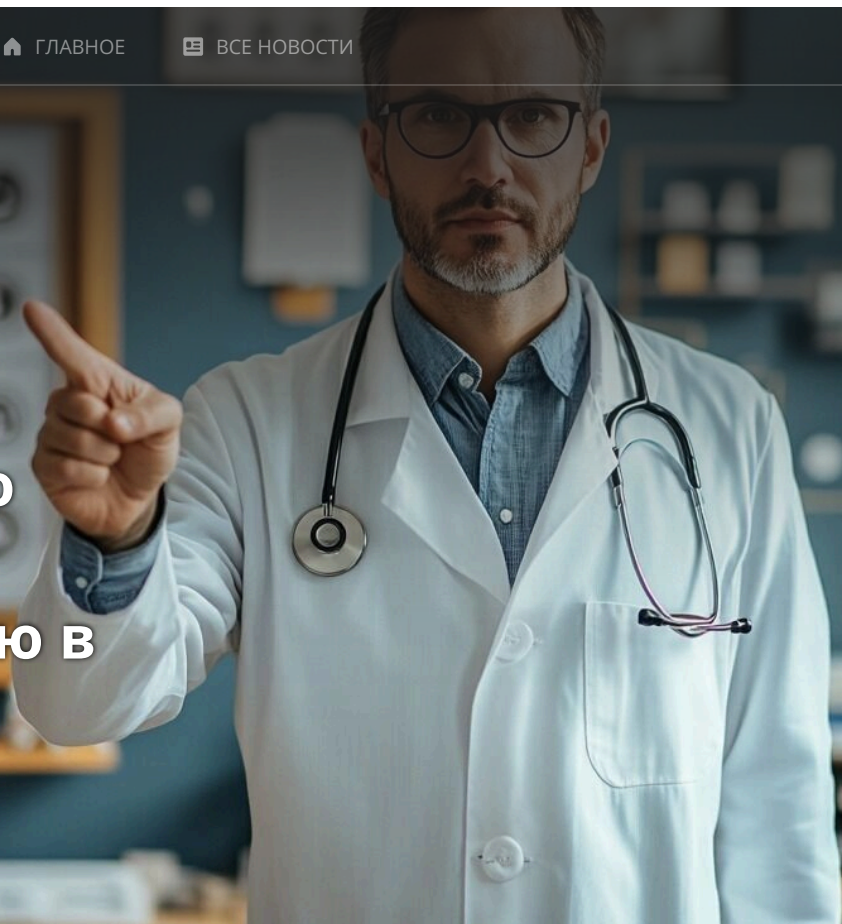


# Близорукость: правда о наследственности и угроза детскому зрению в эпоху гаджетов



1 июня 2025, 16:49

Фото: 1MI.



**СЮЖЕТ** [Здоровье](#)

**Ученые развенчали миф о генетической предрасположенности и раскрыли реальную причину массового ухудшения зрения у школьников**

В современном мире проблема профилактики заболеваний глаз, связанных с тотальной цифровизацией и использованием гаджетов, становится одной из самых актуальных. По данным Всемирной организации здравоохранения, масштабы этой проблемы достигли уровня эпидемии: сегодня более 2,2 миллиарда человек в мире живут с различными формами нарушения зрения.

В редакцию «Новых Известий» поступили шокирующие данные от ведущих офтальмологов России: к моменту окончания школы более 60% выпускников уже имеют диагноз близорукость (миопия). Корреспонденты издания провели расследование и выяснили истинные причины катастрофического ухудшения зрения у подрастающего поколения.

## Масштаб проблемы

Статистика удручает: только в Российской Федерации за 2023 год зарегистрировано 14 102 203 случая заболеваний глаз, что составляет более 10% населения страны.

По данным Общероссийской общественной организации «Ассоциация врачей офтальмологов», 2023 году трудоспособное население России (в возрасте от 20 до 64 лет) составило 65 253 725 человек. Из этого числа 4 196 876 человек, или 6%, страдают от различных глазных заболеваний

Что касается среднего возраста населения России (от 65 до 80 лет), его численность в 2023 году составила 26 209 019 человек. Среди них 21% или 5 627 315 человек имеют



Взаимодействие множества известных генетических факторов риска и факторов окружающей среды, таких как работа с предметами и техникой на близком расстоянии, недостаточное время пребывания на свежем воздухе, увеличивает вероятность развития близорукости.

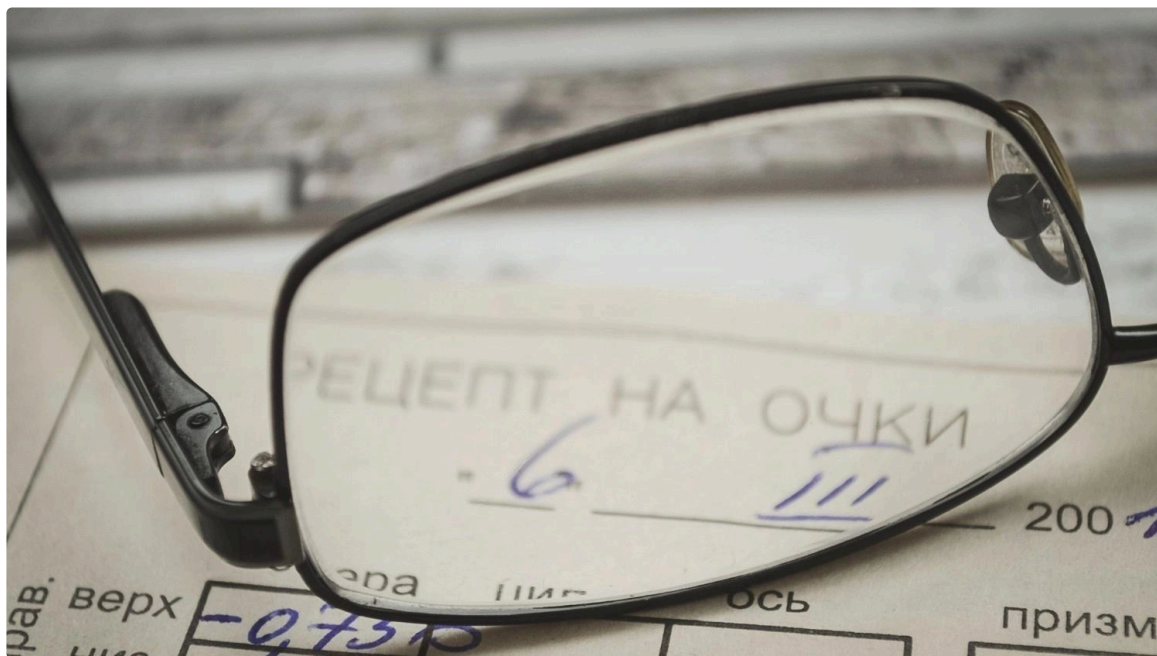


Фото: 1MI

Поэтому, если у родителей нет миопии, только один из четырех детей имеет риск ее развития. Если оба родителя страдают миопией, вероятность того, что каждый второй ребенок также будет иметь это заболевание, возрастает. Это связано с накоплением мелких мутаций, которые в совокупности повышают частоту возникновения миопии.

Многочисленные исследования показывают, что хотя каждая отдельная мутация лишь незначительно увеличивает предрасположенность, наличие мутаций в 20-30 генах может увеличить риск развития миопии у конкретного пациента в 40 раз. Это свидетельствует о том, что нет необходимости искать какую-то конкретную мутацию, так как в случаях истинной генетической миопии она составляет всего 2-5%.

В случае семейной миопии выявить конкретные генетические изменения, скорее всего, не удастся. Таким образом, наследственная предрасположенность к близорукости не может считаться основной причиной роста заболеваемости среди детей. Важно отметить, что наибольшую угрозу для зрения школьников представляет чрезмерное использование гаджетов.

- Если у родителей нет миопии, риск у ребенка составляет всего 25%
- При наличии близорукости у обоих родителей вероятность повышается до 50%

## Что делать родителям?

Каждый родитель способен защитить зрение ребенка, просто контролируя время работы с гаджетами и создавая правильную зрительную среду. Будущее — за поколением, которое умеет грамотно использовать технологии, а не становится их заложником. Для этого необходимо установить для ребенка четкие правила безопасного использования гаджетов.

### *Рекомендации экспертов по безопасному использованию гаджетов:*

1. Не более 35 минут непрерывной работы с устройствами, (включая игры, уроки и другие активности).
2. Занятия спортом (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, плавание).
3. При использовании гаджетов устройство должно находиться на расстоянии не менее 30-40 см от глаз.
4. Максимальное пребывание на свежем воздухе (не менее 1,5 — 2 -х часов, в светлое время суток).
5. Регулярные физические упражнения для глаз помогут расслабить глазные мышцы и улучшить кровообращение:
  - «Моргание» — быстро поморгайте 10-15 секунд, затем закройте глаза на 5 секунд (повторить 3-4 раза).
  - «Даль-близко» — посмотрите на кончик носа (3-5 секунд), затем переведите взгляд вдаль, например, в окно (повторить 5-6 раз).
  - «Круг» — медленно вращайте глазами по часовой стрелке, затем против (сделать 3-4 круга в каждую сторону).
  - «Вверх-вниз, влево-вправо» — двигайте глазами 5 раз вверх/вниз и 5 раз влево/вправо (после каждого подхода закрывайте глаза на 2-3 секунды).
  - «Пальминг» (отдых для глаз) — потрите ладони, чтобы они стали теплыми, затем закройте глаза и прикройте их ладонями (не давя), посидите так 30-60 секунд, представляя темноту.
  - «Следи за пальцем» — вытяните руку вперед, поднимите палец, затем медленно приближайте его к носу, следя глазами, пока не начнет двоиться (повторять 6-8 раз).

