

09.09.2019 13:01 [Алексей Седов](#) Примерное время чтения: 8 минут

# Здоровье на «пятерку». Чтобы хорошо учиться, нужно трудиться и лечиться

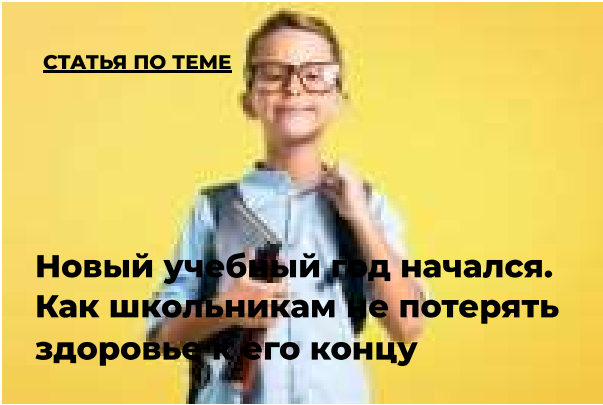


Здоровье школьника. Чтобы хорошо учиться, нужно трудиться и лечиться. [Shutterstock.com](#)



## Главная «школьная болезнь» — нарушение зрения

В годы учебы у детей происходит максимальный рост болезней глаз и позвоночника (нарушения осанки). Эти недуги относятся к классическим «школьным болезням» как заболевания, непосредственно связанные с обучением. Например, в первый класс обычно приходят примерно 5% детей, у которых уже есть проблемы со зрением, а через 4 года к окончанию начальной школы их число увеличивается в 3 раза. Дальше — больше. Среди учащихся старших классов миопия (близорукость) встречается уже у 25-30%. А в гимназиях и лицеях её регистрируют более чем у 50% детей. Получается прямая зависимость: чем больше детям приходится читать и писать, тем интенсивнее нагрузка на глаза и хуже зрение. С нарушением осанки ситуация схожая.

**СТАТЬЯ ПО ТЕМЕ**

**Новый учебный год начался.  
Как школьникам не потерять  
здоровье к его концу**

И это значит, что глаза детей во время обучения в школе требуют особого внимания. Их нужно «подкармливать» полезными веществами, которые активно участвуют в защите тканей глаза от вредных факторов. А это не только повышенная зрительная нагрузка, связанная с чтением и письмом, но и влияние компьютеров и прочих гаджетов. Создаваемое ими

изображение особенно недружественно глазу, и плюс они излучают цвета сине-фиолетового спектра — агрессивные для сетчатки. А ведь именно на глазном дне формируется чёткая картинка, которую мы видим. Поэтому для защиты глаза вообще и особенно сетчатки окулисты рекомендуют школьникам принимать витамины с лютеином, такие как, например, **Ретинорм детский\***. Это жевательные таблетки, в которых содержатся витамины А, Е, С, антоцианы черники, пигменты лютеин и зеаксантин, микроэлементы цинк и медь. Все эти вещества очень важны для здоровья глаз. Если вы посмотрите официальные врачебные рекомендации по лечению миопии, то кроме коррекции зрения вы найдете указания принимать эти вещества для защиты глаза. Это значит, что родителям, у которых дети плохо видят вдаль и жалуются на усталость глаз, нужно прислушаться к этим рекомендациям особенно внимательно. Ведь активная профилактика снижения зрения, предупреждение прогрессирования миопии и ее осложнений помогут нашим детям успешно преодолевать нагрузки в школе. Сохранение здоровья глаз с детских лет поможет в дальнейшем избежать осложнений со зрением и успешно преодолевать зрительные нагрузки во время обучения после школы и рабочего процесса.






Глаза детей во время обучения в школе требуют особого внимания. Их нужно «подкармливать» полезными веществами. Фото: Shutterstock.com

Компьютеры и гаджеты сделали массовым ещё одно заболевание — синдром «сухого глаза». Для игр на них типичны интенсивное зрительное напряжение и редкое мигание. Из-за этого с поверхности глаза быстрее испаряется слезная жидкость, и глаза начинают страдать от недостатка влаги, возникают неприятные ощущения и покраснение глаз. При отсутствии лечения в дальнейшем заболевание может прогрессировать и приводить к нарушению зрения. Офтальмологи рекомендуют в таких случаях обязательно использовать препараты «искусственной слезы». Идеальным для детей является **Визмед\***. В нем содержится натрия гиалуронат, который помогает задерживать влагу на поверхности глаза, и нет консервантов, которые сами могут способствовать развитию сухости глаза. **Визмед** выпускается во флаконах и тубиках-капельницах для одноразового использования, которые удобно брать с собой. **Линейка Визмед** завоевала свое доверие среди офтальмологов по всему миру.

## Почему важно беречь зрение с детства

Синдром «сухого глаза» (ССГ) – нарушение структуры и функции слезной пленки  
Встречаемость ССГ у детей – более **20%**

### Причины возникновения ССГ

-  Частое использование гаджетов
-  Напряженная работа с ПК
-  Повышенные нагрузки при чтении

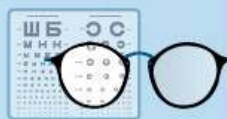
**Решение** → Применение увлажняющих капель для глаз



ВИЗМЕД  
РУ № ФСЗ 2009/05290 ОТ 16.02.2018

ИМЕЮТСЯ  
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
НЕОБХОДИМО  
ОЗНАКОМИТЬСЯ  
С ИНСТРУКЦИЕЙ

Близорукость (миопия) – самый частый дефект зрения в России, он встречается у **25-33%** взрослых. Но условия для возникновения и прогрессирования близорукости закладываются в период обучения в школе:



В старших классах увеличивается тяжесть близорукости: миопия 6,0 и более диоптрий (дптр) бывает у **10-12%** детей с близорукостью

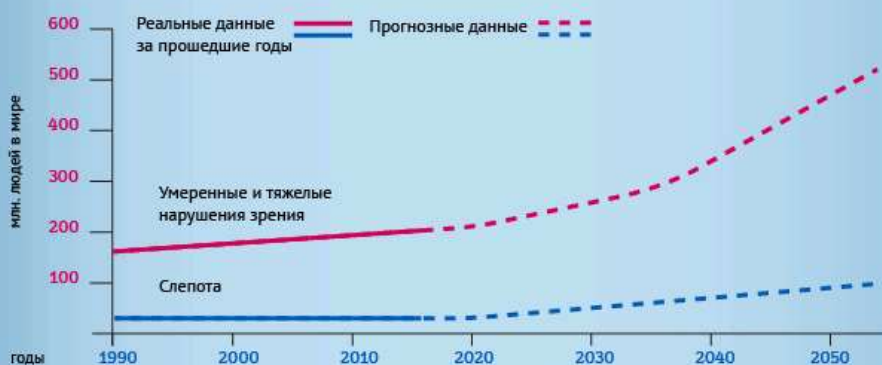
**Решение** → Применение полезных для глаз лютеинсодержащих витаминно-минеральных комплексов



РЕТИНОРМ ДЕТСКИЙ  
СОГР №РУ.77.99.88.003.E.000127.01.19 ОТ 17.01.2019

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВЕННЫМ  
СРЕДСТВОМ

### Как будут возрастать проблемы со зрением в мире до 2050 года



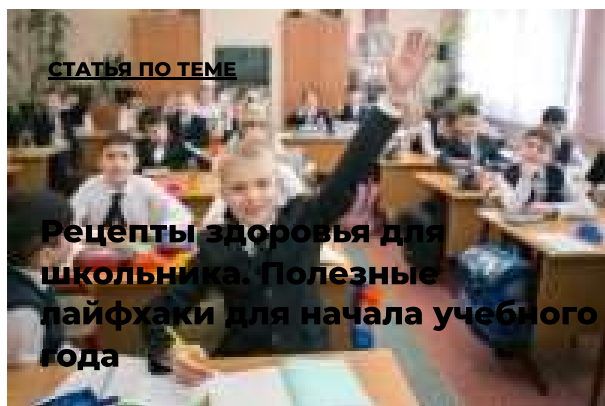
Источники: данные российской Ассоциации врачей-офтальмологов, Прогноз Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)



Нажмите для увеличения

## Простуда — болезнь «коллективная»

Другие школьные напасти — грипп и иные простудные болезни (ОРВИ, ангина и т. д.). Родители по своему опыту



знают, что с 1 сентября, когда дети идут в школы, начинается подъем заболеваемости этими инфекциями. А врачам очень хорошо понятно, почему это происходит. В коллективе всегда легче происходит заражение любыми респираторными инфекциями, а среди детей в классах это происходит особенно быстро. И поэтому дети,

заразившиеся в школе, приходя домой, инфицируют родителей, бабушек, дедушек, братьев и сестер. Это приводит к подъему заболеваемости среди всех возрастных групп. Эпидемиологи знают, что так происходит всегда. Если вы посмотрите на инфографику, то увидите три спада заболеваемости ОРВИ во время летних, осенних и зимних каникул и три подъема после них. Такие графики они фиксируют из года в год.

Умному человеку понятно, что избежать таких инфекций поможет только профилактика. С гриппом все ясно, против него есть прививки, и их нужно делать каждый год. Но среди всех вирусных респираторных инфекций на грипп приходится только 15%. Как быть с остальными ОРВИ, которыми мы боеем гораздо чаще — в остальных 85%? Ведь возбудителями их могут быть более сотни вирусов, и против каждого из них прививку не сделаешь.



Простуда — болезнь «коллективная» и чтобы избежать таких инфекций поможет только профилактика. Фото: Shutterstock.com

Здесь нужно универсальное оружие, которое защитит нас от всех вирусов и бактерий. Такое возможно, если запустить

механизмы иммунной защиты. Для этого был разработан **препарат Исмиген\***. Он содержит «осколки» бактерий, вызывающих простудные инфекции. Они обезврежены, уже безопасны для нас и не могут вызвать заболевание, но при этом иммунная система на них реагирует так, будто это настоящие микробы, и активирует все необходимые силы обороны, как на уровне «входных ворот» инфекции (слизистых), так и внутри организма. Благодаря такой активации собственного иммунитета бактерии и вирусы, попадающие в наши дыхательные пути, встречают быстрый отпор и не могут вызвать болезнь. **Исмиген** можно использовать как для профилактики на протяжении всего простудного сезона, так и для лечения, если вы уже заболели. Это современное, натуральное и безопасное средство отлично подходит не только для школьников, но и для всей семьи, включая детей с 3 лет.