

Įvairūs regos sutrikimai, kiekvienais metais paliečia vis daugiau ne tik suaugusių asmenų, bet ir vaikų. Remiantis PSO (Pasaulio sveikatos organizacijos) duomenimis, 285 milijonai viso pasaulio žmonių turi regėjimo sutrikimų, o net 19 milijonų iš jų – vaikai. Negydomos akių problemos gali sukelti sunkių ir ilgalaikių regėjimo sutrikimų. Gera žinia ta, kad net 80 procentų visų regėjimo sutrikimų, galima išgydyti ar lengvai valdyti, tačiau tam svarbi ankstyva diagnostika. Tad nieko nelaukite ir pradėkite rūpintis vaikų akių sveikata jau nuo jauniausių dienų! Pateikiame pagrindinius aspektus, kuriuos vertėtų žinoti prieš vykstant į gydytojo oftalmologo kabinetą.

Kada vaikams reikia tikrinti akis?

Tam tikri akių tyrimai atliekami iš karto po gimimo – pirmosiomis gyvenimo dienomis gimdymo namuose. Atliekamas akių dugno refleksio tyrimas, įsitikinama, jog gimdymo metu nebuvo patirta akių traumų, nėra įgimtų sutrikimų. Šios pirminės apžiūros metu galima aptikti įvairių šviesos refleksio iš vyzdžio, išorinių akies aspektų ir akių išsidėstymo pakitimų. Pirmaisiais mėnesiais su naujagimiu, tėvai turėtų atkreipti dėmesį ar aplink akis nesimato traiškanų ar pūlingų išskyry. Kilus įtarimams būtina kreiptis pas gydytojus.

Pirmoji pilna [akių patikra](#), jei įmanoma, turėtų būti atlikta iki vienerių metų amžiaus, o vaikams, neturintiems akivaizdžių akių problemų, vizitą pakartoti prieš pradėdant lankyti darželį arba apie trečius vaiko gyvenimo metus. Jeigu nenumatyta jokių akių patologijų, kita akių apžiūra turėtų būti numatoma prieš mokyklą – 6-7 metų amžiaus.

Dažnesnė akių patikra svarbesnė vaikams, kurie:

- Turi brolių, seserį arba vieną iš tėvų, kuriems nustatytos rimtos akių problemos;.
- Akių problemas vaikui nustatė pediatras;
- Patys tėvai įtaria, jog vaikas gali turėti tam tikrų akių sveikatos sutrikimų.

Kaip paruošti ir nuteikti vaikus prieš akių patikrą?

Suaugusiems, reguliari akių patikra yra įprasta procedūra, tačiau vaikui gali būti visiškai priešingai, ypač jeigu į akių patikrą vedamas pirmą kartą – jam gali kilti nemenkas stresas. Tad nenumokite į tai ranka ir pasirūpinkite, kad vaikas, jau prieš atvykstant pas gydytoją, būtų supažintintas su tam tikromis procedūrų technikomis. Taip sumažinsite vaiko baimės lygį ir šis jausis patogiai. Tad kaip paruošti vaiką vizitui?

Informuokite apie artėjančią apsilankymą pas specialistą

Kad vizitas vaikui netaptu staigmena, pradėkite jį pratinti prie šios žinios. Užregistravę vaiką, informuokite jį apie tyrimo datą ir laiką (įspėkite bent prieš kelias dienas).

Paišinkite, kas nutiks patikros metu

Jei jūsų vaikas yra pakankamai didelis, kad suprastų, paaišinkite jam, ką specialistas darys apžiūros metu: gydytojas gali paprašyti žiūrėti į skirtingus skaičius, simbolius ar figūras, taip pat, prieš atliekant tyrimus, dažniausiai lašinami akis plečiantys lašai. Gali būti atliktas vizualinio tyrimas, kad būtų išsiaiškinta, kaip jūsų vaiko akys reaguoja į ryškią šviesą. Atlikdamas akių judesių testą, gydytojas judins objektą priešais vaiko akis, kad pamatytų, kaip akys juda.

Visų šių procedūrų nereikia baimintis – patikra nėra skausminga. Jeigu matote, kad vaikas itin nerimauja ir bijo artėjančio vizito, galite simuliuoti procedūras namuose, taip vaiką nuraminsite ir sumažinsite galimą nerimą ar sumišimą.

Prevencijos priemonės, kurios padės vaikų akis išlaikyti sveikas kuo ilgiau

- **Trumpinkite vaiko laiką, praleidžiamą prie skaitmeninių prietaisų**

Yra daugybė priežasčių, dėl kurių reikėtų apriboti vaiko praleidžiamą laiką prie ekrano: norint skatinti žaidimus lauke ir sveiką veiklą, ugdyti sveiko miego įpročius ir skatinti asmeninius socialinius santykius, ir, žinoma, viena pagrindinių priežasčių – akių sveikata. Per ilgai ir per arti žiūrėti į skaitmeninį prietaisą, ilgai gali pasireikšti silpnas regėjimas, galvos skausmas, akių sausumas ir nuovargis. Daugiau apie tai, kodėl svarbu vaikui praleisti kuo mažiau laiko prie skaitmeninių prietaisų, galite skaityti paspaudę ant šios [nuorodos](#).

- **Pasirūpinkite pilnavertiška vaiko mityba**

Sveika mityba gali apsaugoti jūsų vaiką nuo daugelio sveikatos problemų, įskaitant akių sveikatos problemas. Maisto produktai, kuriuose yra daug maistinių medžiagų, pavyzdžiui, cinko, vitamino C, vitamino E, liuteino ir [omega-3](#) riebalų rūgščių, yra ypač naudingi jūsų vaiko akims. Šių maistinių medžiagų rasite žaliose lapinėse daržovėse, lašišoje, tune, citrusiniuose vaisiuose, uogose ir pupelėse.

- **Supažindinkite vaiką su spalvingais ir interaktyviais žaidimais**

Jau nuo kūdikystės pakabinkite spalvingų, įvairių formų ir dydžių žaislų. Šiek tiek jau vyresniems vaikams leiskite žaisti su spalvotomis kaladėlėmis ir kitais [interaktyviais žaislais](#), jie ne tik nuramina vaiką, tačiau ir padeda skatinti regos vystymąsi, lavina rankų ir akių

koordinaciją. Tuos pačius įgūdžius gali padėti lavinti žaidimai su kamuoliu.

- **Kuo anksčiau atkreipkite dėmesį į akių problemų išpėjamuosius ženklus**

Regėjimo sutrikimus galite lengvai pastebėti, jei atkreipsite dėmesį į tam tikrus vaiko sunkumus:

1. Sėdėjimas arti televizoriaus ekrano ar kito objekto;
2. Nesukoncentruotas žvilgsnis;
3. Nuolatinis galvos pakreipimas į šoną;
4. Daiktų ar knygelių laikymas labai arti akių;
5. Nuolatinis akių trynimasis;
6. Jautrumas šviesai;
7. Prasta rankų ir akių koordinacija;
8. Nesidomėjimas skaitymu ar toli esančių objektų stebėjimu.

- **Tinkamai apsaugokite akis nuo saulės ultravioletinių spindulių**

Norint visokeriopai apsaugoti vaiko akis, būnant saulėje būtina dėvėti akinius nuo saulės su ultravioletinių spindulių apsauga. Sportuojantys vaikai turi naudoti apsauginius akinius, pagamintus iš polikarbonato lęšių – nedūžtančio plastiko.



Dažniausiai pasitaikančios vaikų akių ligos:

- Žvairumas;
- Traumos;
- Retinopatija;
- Toliaregystė;
- Trumparegystė;
- Astigmatizmas;
- Katarakta;
- Užakęs ašarų latakas;
- Uždegimas.

Tam tikros ligos, pavyzdžiui, konjunktyvitas gali būti gydomas vietiniais arba sisteminiais preparatais. Taip pat, daugelis vaikų ir paauglių yra trumparegiai, toliaregiai arba turi astigmatizmą – šios problemos paprastai puikiai koreguojamos akiniais arba kontaktiniais lęšiais. Vaikai ir paaugliai, kurie nešioja akinius ar kontaktinius lęšius, turėtų kasmet tikrintis pas akių gydytoją ir stebėti, ar nėra regėjimo pokyčių.

Negydomos vaikų akių problemos gali sukelti sunkių ir ilgalaikių regėjimo sutrikimų, o reguliari akių patikra gali padėti anksti nustatyti akių problemas, kurias dažnu atveju lengva valdyti ar net išgydyti. Todėl nieko nelaukite ir užrašykite savo vaiką akių patikrai jau dabar!

