

Сохранить зрение школьника помогут гимнастика для глаз и здоровый сон

26.03.2018

Главный врач детской поликлиники №91 района Нагатино-Садовники Елена Рогова подвела итоги 2017 года: специалисты отмечают рост глазных заболеваний у детей.

По словам Елены Роговой, у детей до 14 лет в 2017 году обнаружили 1 226 офтальмологических заболеваний – это больше, чем годом раньше. Среди подростков динамика сохраняется.

Причина такой негативной динамики – увлечение детей компьютерами, гаджетами, и большая нагрузка в школе. «С каждым годом, - делится врач, - проблем с глазами все больше».

По замечанию Елены Роговой, профилактика глазных заболеваний не меняется: нужно регулярно давать отдыхать глазам, делать гимнастику для мышц глаза, максимально уменьшить время за компьютером, не читать лежа и в темноте, правильно питаться и вести здоровый образ жизни, включая гигиену, режим труда и отдыха.

Адрес страницы: <http://nagatino-sadovniki.mos.ru/presscenter/news/detail/7220285.html>

[Управа района Нагатино-Садовники](#)