

A photograph of a smiling woman with brown hair looking down at a tablet held by a young girl with blonde hair and black-rimmed glasses. They are in a bright, indoor setting. A large yellow semi-circle is overlaid on the bottom left of the image, containing the main text.

Zadbaj o wzrok swojego dziecka!

Eksperci Vision Express radzą

Wzrok jest jednym z najważniejszych zmysłów, należy o niego dbać od najmłodszych lat

Maluchy rzadko skarżą się na upośledzenie widzenia, ponieważ nie powoduje ono bólu, a poza tym dzieci nie wiedzą, jak powinny widzieć prawidłowo.

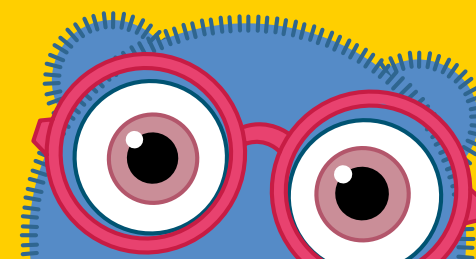
Według danych statystycznych **tylko 50% dzieci miało wykonane podstawowe badanie wzroku**. Tymczasem niekorygowane wady wzroku ograniczają sprawność ruchową, przyczyniają się do problemów w nauce, a w efekcie powodują obniżenie poczucia własnej wartości. Wczesniejsze wykrycie wady zwiększa szanse na wyleczenie. Zlekceważenie problemu może skutkować pogłębianiem się wady, co odbije się na zdrowiu i jakości życia dziecka w przyszłości.



Zobacz, jakie są najczęstsze zaburzenia okulistyczne występujące u dzieci

Do najczęściej występujących zaburzeń okulistycznych u dzieci należą:

- **nadwzroczność** – polega na niewyraźnym widzeniu przedmiotów, które znajdują się w pobliżu. Wada rozwija się przeważnie we wczesnym dzieciństwie,
- **krótkowzroczność** – przejawia się niewyraźnym widzeniem przedmiotów znajdujących się w oddali. Wada najczęściej ujawnia się u dzieci w wieku szkolnym, ale może się rozwinąć nawet po zakończeniu okresu dojrzewania,
- **astygmatyzm** – wada polegająca na tzw. widzeniu zniekształconym,
- **różnowzroczność** – to stan, w którym w każdym oku występuje inna wada wzroku lub ta sama wada, ale w różnym stopniu,
- **zez (jednostronny/naprzemienny)** – to dolegliwość polegająca na odchyleniu oczu od prawidłowego (równoległego) ustawienia. Oczy (lub jedno oko) zbiegają się do środka (zez zbieżny) bądź na zewnątrz (zez rozbieżny).



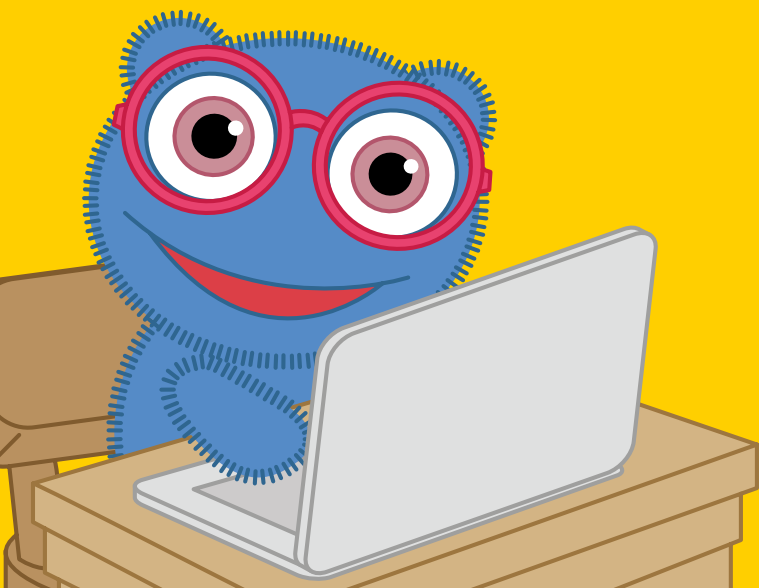


Czy wiesz, że niebieskie światło ma zły wpływ na wzrok Twojego dziecka?

W ciągu roku dziecko spędza więcej czasu przed ekranem niż w szkole. Częste używanie ekranów naraża oczy na niebieskie światło. Dowiedziono, że niebieskie światło jest potencjalnie bardziej niebezpieczne dla dzieci niż dla dorosłych.



Oczy dzieci przepuszczają aż 80-90% niebieskiego światła, dlatego są znacznie bardziej wrażliwe na to światło niż oczy dorosłych. Powoduje to m.in. pobudzenie i trudności z zasypianiem.



Czy Twoje dziecko ma problemy ze wzrokiem?

Niepokojące symptomy:

- zaczerwienienie oczu, łzawienie, zbyt częste mruganie,
- światłowstręt lub brak reakcji na światło,
- niezauważanie przedmiotów i potykanie się o nie,
- mrużenie powiek lub „robienie dużych oczu”,
- nadmierne zbliżanie się do obserwowanego obiektu, pochylanie nad tekstem i oglądanie TV z bliska
- przechylanie głowy w trakcie patrzenia (oglądania TV, czytania itp.),
- problemy z utrzymaniem równowagi lub łapaniem piłki,
- bóle głowy i oczu,
- zezowanie jednooczne lub obu oczu naprzemiennie,
- pogorszenie wyników w nauce, dysleksja.



Dzieci od okresu niemowlęstwa do 16. roku życia powinny być poddawane badaniom przez okulistę. Lekarz okulista wykona badania wzroku oraz zarekomenduje zastosowanie odpowiednich pomocy optycznych (okularów, soczewek).



Zobacz, jak prawidłowo dbać o wzrok swojego dziecka

Czułość i świadomość rodziców, są podstawą dbania o wzrok najmłodszych, dlatego rodzice powinni:

- dbać o to, żeby na każde 30-60 min pracy wzrokowej z bliskiej odległości (czytania, pisanie lub pracy/zabawy przed monitorem komputera, tabletu czy telefonu) dziecko robiło 30-60 sekund przerwy – w tym czasie może ono patrzeć w dal, np. przez okno,
- dopilnować, żeby dziecko spędzało aktywnie przynajmniej godzinę dziennie na świeżym powietrzu w naturalnym oświetleniu,
- przypominać o prawidłowym mruganiu, zwłaszcza podczas spędzania czasu przed ekranem, np. telewizora lub tabletu,
- zapewnić odpowiednie warunki do zabawy i nauki,
- dbać o zdrową dietę dziecka,
- zakładać dziecku okulary z filtrami chroniącymi przed promieniowaniem UVA i UVB, zarówno latem, jak i zimą.



Na negatywne skutki promieniowania silnie narażone są zwłaszcza oczy dzieci. W porównaniu z dorosłymi ich soczewki są bardziej przeźierne i przechodzi przez nie więcej promieniowania – aż 75%.

Kluczowy okres dla rozwoju widzenia dziecka to czas od narodzin do 6. roku życia. Odpowiednia reakcja rodziców, właściwa diagnoza specjalisty oraz szybko wdrożone działania rehabilitacyjne dają szansę na wyleczenie wykrytej wczesnie wady. Ważne jest pilnowanie badań – tych tuż po narodzinach, przesiewowych, a także późniejszych.





Jak zapewnić dziecku komfort noszenia okularów?

Jeśli podczas wizyty okulistycznej specjalista zalecił korekcję wzroku dziecka okularami, to właśnie Wy, Rodzice, jesteście odpowiedzialni za dopilnowanie dziecka i przypominanie mu o ich noszeniu. Oprawki dla najmłodszych powinny być lekkie, odporne na wyginanie oraz posiadać wygodne noski i elastyczne zauszniki, pozwalające na lepsze dopasowanie. Warto również wybrać większe szkła, nieograniczające pola widzenia i uniemożliwiające zerkanie poza oprawkami.



Jak przekonać swoje dziecko do noszenia okularów?

Poniżej **6 niezawodnych trików**, dzięki którym Twoje dziecko przyzwyczai się do noszenia okularów:

1. Spróbuj wyjaśnić powody, dla których dziecko potrzebuje okularów.
2. Podaruj dziecku maskotkę w okularach.
3. Naklejki! Dawaj dziecku naklejkę za każdy dzień, w którym nosi okulary.
4. Pokaż dziecku zdjęcia jego idola w okularach.
5. Zdejmuj dziecku okulary podczas jazdy samochodem i pozwól mu się nimi bawić.
6. Pozwól dziecku wybrać okulary, które będzie nosić.

Ubezpiecz okulary swojego dziecka



W Vision Express masz możliwość ubezpieczenia okularów od kradzieży, zgubienia i zniszczenia już od 9,90 zł*.

* Kwota składki ubezpieczeniowej stanowi 10% regularnej ceny przedmiotu ubezpieczenia. Szczegółowe warunki ubezpieczenia znajdziesz w OWU, dostępnym na stronie internetowej visionexpress.pl oraz w salonach.

Okulary dla dziecka powinny być dobrane do jego wieku i potrzeb

Ceny już od 89 zł

0-2
lata*



- regulowany i zdejmowany pasek
- wysoki kształt
- wewnętrzna gumowa warstwa

* Oferta dostępna w wybranych salonach.

3-6
lat



- elastyczny zawias
- specjalnie zaprojektowany kształt
- szeroki nosek pasujący do twarzy rosnącego dziecka

7-9
lat



- dopracowane detale
- zawias zwiększający wygodę i łatwość ruchu
- modne wzory

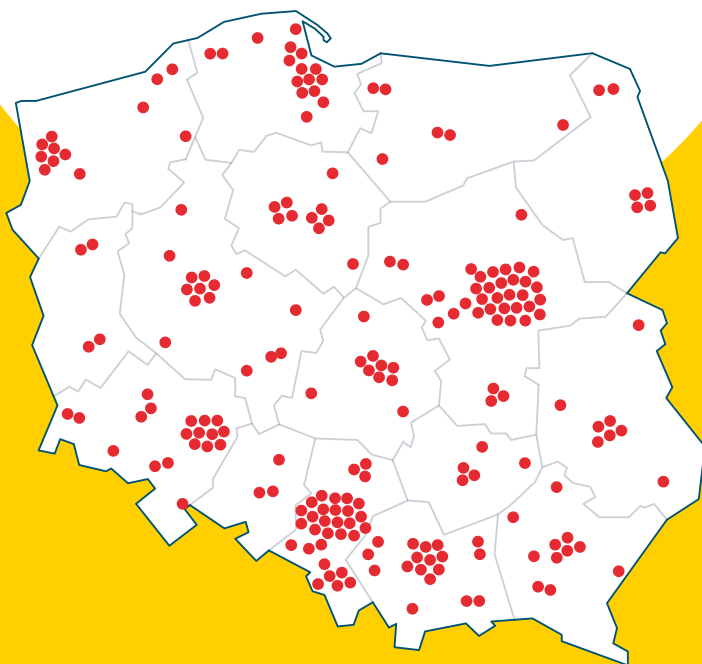
Każdy rodzic chciałby, aby jego dziecko miało dobry wzrok. Właśnie dlatego tak ważne jest obserwowanie zachowań dziecka podczas codziennych czynności. Stworzyliśmy książeczkę, która ma za zadanie pomóc rodzicom wstępnie ocenić, czy ich pociechy nie mają problemów ze wzrokiem. Kontroluj wzrok swojego dziecka co najmniej raz na rok, zwłaszcza przed rozpoczęciem nauki w szkole i w okresie wczesnoszkolnym, ponieważ niezdiagnozowane i nieskorygowane zaburzenia widzenia mogą być przyczyną pojawienia się dysleksji, dysgrafii i problemów w nauce.

Zapraszamy do salonów Vision Express





Zapraszamy do ponad **200 salonów Vision Express**.
Pełną listę naszych lokalizacji znajdziesz na:
visionexpress.pl



Kontakt

Vision Express SP Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 39
02-672 Warszawa
tel. 22 290 70 90
e-mail: bok@visionexpress.pl
infolinia: 801 909 900