

**«Жамбыл облысы әкімдігінің білім басқармасы Мойынқұм ауданының
білім бөлімінің «Балдәурен» бөбекжай-бақшасы» МКҚК**

**«Балаларда көз аурулары»
баяндама**

Медбике: З. Бульдешова

Биназар ауылы 2025жыл

Балаларда көз аурулары

көзін жыпылықтату. Бала үнемі көзін жыпылықтатса, көзіне беймалым нәрсе түсіп кеткендігін ескерумен бірге, көзіне ақ түсу, көздің дәнекер қабықшасы қабыну сынды ауруларда осындай белгі байқалады. Егер баланың көзін үнемі жыпылықтату себебінен бет әлпетінде өзгеріс болса әрі зейнін шоғырландыра алмаса, онда бұл кішкене балаларда көп кездесетін «тынымсыздық» ауруының белгісі болуы мүмкін. Сондықтан бұған сал қарауға болмайды.

Көзін нұрдан тайсақтатса. Мұндай балалар өте жарық ортада көзін жұмып алады, қараңғы жерлерде ойнауды ұнатады. Бұл қызыл, сулы бөріткен және басқа да жұкпалы аурулардың белгісі

болуы мүмкін. Сондықтан баланың жарықтан жасқану белгісі байқалса дәрігердің көмегіне сүйенген жөн. Көзі қызару. Баланың көзінің ағы және көзайнасы қызарып, көзінен сарғыш жас ағады. Бұл балаға бұдан әрі тұмау, көз дәнекер қабықшасы

қызылша шығудың алдындағы ең көрнекті белгі болып, қабыну сияқты жағдайларда да баланың көзі қызарып кетеді.

Көзден жас ағу. Баланың көзінен кейде аз, кейде көп жас ағады. Бұл тыныс жолы қабынудың ең көрнекті белгісі. Жұкпалы тұмау, қызыл сияқтылардың бәрінде баланың көзі қабынатындықтан жас ағады. Бұдан бөлек, мұрын қабыну ауруына шалдыққан балаларда бұл белгі біршама көрнекті болады.

Үстіңгі қабағы салбырап кету. Бұл ауыр дәрежедегі бұлшық ет босансу ауруының негізгі белгісі. Кейбір балаларда ұйқы жеткілікті болмаса да көзі ісіп кетеді. Сондықтан ата-аналар баласында жоғарғыдай жағдай байқалғанда ауруханаларға барып емделу керек.

Баланың көзі нұрсыз болу. Егер баланың көзі нұрсыз болса, ата-аналар баланың денесінің әлсіреген-әлсіремегеніне назар аудару керек. Бұдан сырт, ас қорту нашар болу, қан аздық, бауыр қабыну және өкпе түбірі лимфа түйіндерінің ұлғаюы қатарлы созылмалы ауруларда, әсіресе, жақынды көре алмау ауруында жоғардағы белгі аса көрнекті болады.

Алысты көре алмау. Бала кітап немесе басқа нәрселерге қарағанда көзіне өте жақын әкеліп алып көрсе, уақытын өткізбей тексерту керек. Балаларға телевизор, компьютер, кол телефон қатарлы электр құралдарына көп қаратпай, баланың денесіне қажетті витамин, кальций және басқа минаралды заттарды толықтыру, баланы түрлі дене шынықтыру әрекеттеріне қатыстырып, денесінің ауруға қарсылық қуатын жоғарлату керек.

- Көз аурулары қай жастан бастап анықталады?

- Біздің ата-аналарымыздың қателігі де сол баланың көз ауруларын мектеп жасына жеткен соң ғана анықтауға болады деп ойлайды. Өкіншке орай сәби көзінің ауырғанын, көру қабілетінің төмендегенін сезбейді. Дүниеге келгеннен кейін-ақ офтальмолог дәрігер сәбидің көзін қарау керек. Ол баладағы туа бітті көз ауруларын анықтауға мүмкіндік береді. Одан кейінгі тексерілу 6 айдан кейін, содан соң 1 жастан кейін тексерілсе көздің дамуын анықтауға болады.

- Суқараңғылық дертінің белгілері жайлы айтып өтсеңіз?

- Суқараңғы - көздің ішкі қысымының шамадан тыс артып кетуінен пайда болатын созылмалы көз ауруы. Кесел адамның әлеуметтік жағдайына қарамайды. Аурудың белгілері кейбір адамдарда байқалмайды және білінбейді. Науқас адам ешбір белгілерді байқамағандықтан уақыт өткізіп алса немесе біліп тұрып емделмесе 4-6 жыл ішінде зағип болып қалады. Сондықтан, әрбір адам көзі ауырса да ауырмаса да, көру қабілеті жақсы болса да жылына бір рет көз дәрігеріне тексеріліп, көздің ішкі қысымын өлшетуді әдетке айналдыруы қажет. Оның белгілері көздің алды тұманданғанда, алдындағы зат айқын көрінбесе, бір жақ көз, бас қатты ауырса, көз қызарып, қабақ ісінсе, көздің көруі нашарласа, көз дәрігеріне қаралыңыз. Себебі, суқараңғылық аяқ астынан дамып, көру қабілетінен айрылып қалу қауіптілігі жоғары.

- Дерттің алдын алуға бола ма? Көз күтімін қалай жасаймыз?

- Сау ата-анадан сау бала дүниеге келетіні белгілі. Сондықтан ана жүктілік кезінде зиянды заттардан аулақ болып, өз денсаулығына көңіл болу керек. Көз аурулары тұқым қуалауы немесе сыртқы ортаның жағымсыз әсері нәтижесінде жүре пайда болуы мүмкін. Мәселен, құрамында канцерогендердің жоғары мөлшері бар тағамды және басқа да зиянды заттарды қабылдағанда көз ауруы пайда болады. Ал көз үшін ең пайдалы көкөністерге сәбіз жатады. Жақсы көру үшін тамақтың құрамында А дәрумені болуы қажет, ол ағзаның түрлі инфекцияларға қарсы тұру қабілетін жоғарылатады. Сонымен қатар, көздің сау болуы үшін С, В, В12 витаминдерінің де маңызы зор. Олар қан тамырларын бекітеді, орталық жүйке жүйесін қоректендіреді. Бала өсе келе көз ауруларына шалдықпауы үшін мына ережелерді есте ұстаған жөн. Көзге ең пайдалы түс жасыл. Сондықтан балаңыздың бөлмесінің түс қағазын, пердесін, жиһаздарын жасыл түстен таңдауға кеңес берер едім. Сондай-ақ бүлдіршін жартылай қараңғы бөлмеде ұйықтауы керек. Оның ойыншықтарына баса назар аударыңыз. Қатты, үшкір, ағаш, темір заттарының балалардың қолына бермеуге тырыңыз. Бала жазу үстеліне отырғанда жарық олардың сол жағынан түсіп тұруы керек. Көз жанарының басты күтімі көздің гигиенасына баса назар аударып, түрлі жаттығуларды жасауды естен шығармағанымыз жөн.

- Бұл аурудың емдеу жолдары қандай?

- Қазіргі кезде мектеп жасындағы балалардың көзілдірікке мұқтаждығының артқандығы байқалады. Бала көзінің нашар көретіндігін ата-анасына айтпауы мүмкін. Ата-аналар да балаларының бұл кемшілігіне аса мән бермей теледидарға не болмаса компьютерге өте жақын отырғанда ғана байқап, дәрігердің қарауына алып келеді. Бұл жағдай көбіне көздің көруінің нашарлауы немесе асқынуларына әкеліп соғып жатыр. Қаралуға келген балаға міндетті түрде ем тағайындалады. Көздің көру қабілетін ретке келтіру мақсатында балалар көзілдірік кигені жөн. Көзілдірік пен линзаның айырмашылығы жайында айтатын болсақ линзаның көзілдіріктен айырмашылығы қос жанарының пішінін қайталып, еш кедергісіз көрсететіндігінде. Дегенмен ол аса ұқыптылықпен күтімді талап етеді.

- Жаңа технологиялардың көзге әсері туралы айтып кетсеңіз.

- Офтальмологтар соңғы уақытта балалар арасында да көз ауруларының көбейіп бара жатқандығын айтып дабыл қағуда. Бұл келеңсіздіктің жылдан жылға артуына әрине ата-ананың өз баласының денсаулығына жауапкершілікпен қарамауы ықпал етіп келеді. Мәселен, ата-ана өзінің құлағы тыныш болуды ойлап, баланың теледидар алдында сағаттап отыруына жол береді. Мұнан бөлек, бала компьютерде ойындар ойнайды, ұялы телефон, планшетпен сағаттар бойы отыратыны жасырын емес. Күні-түні телефонға, теледидарға, компьютерге шұқшиған баланың көзі тек жақыннан жақсы көруге қалыптасады. Нәтижесінде алыстан көрмеушілік дерті пайда бола бастайды. Әсіресе, алғаш мектепке барғанда міндетті түрде көзінің саулығын тексерткені абзал.