

Коваленко В.В., врач-офтальмолог, кандидат
медицинских наук, доцент, член-корреспондент
Международной академии человека в аэрокосмических
системах.



Зрение ребёнка – забота родителей

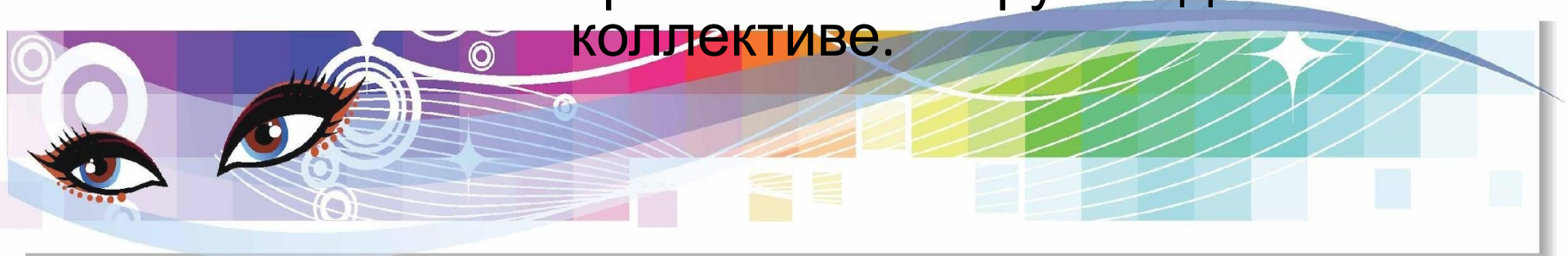
Дайте ребёнку
полноценное зрение – и
вы откроете перед ним
весь мир.



ОБ АВТОРЕ

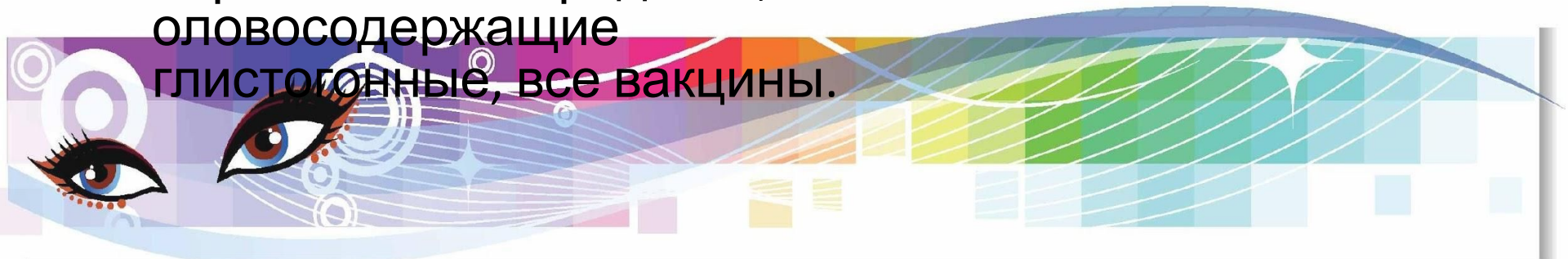


Коваленко В.В. – врач и учёный с большим стажем работы. В её научной работе и практической деятельности проблема охраны зрения детей занимала и занимает большое место. Именно этой проблеме была посвящена её первая диссертация. Она разработала собственные методики лечения близорукости (патент) и амблиопии у детей, которые и сегодня активно применяются в руководимом ею коллективе.



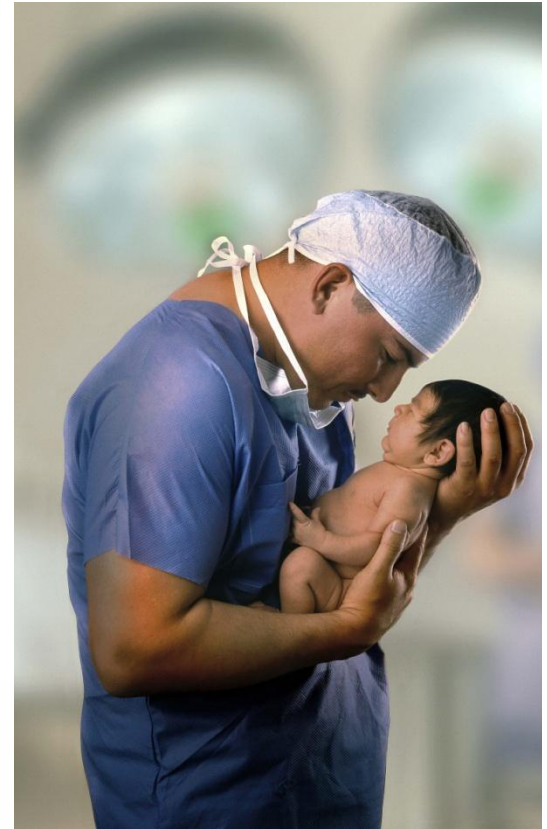
СЕРЬЁЗНАЯ ПРОБЛЕМА – ЛЕКАРСТВА

Из 30 000 существующих ныне фармакологических препаратов около 350 обладают отчётливой тератогенной активностью. Среди них: все без исключения противоопухолевые препараты, иммунодепрессанты, салицилаты, половые гормоны, антибиотики, наркотические средства, оловосодержащие глистогонные, все вакцины.



СЕРЬЁЗНАЯ ПРОБЛЕМА – ЛЕКАРСТВА

Требуют осторожности мочегонные средства и успокоительные препараты (талидомидная трагедия 50-60-х годов прошлого века, памятная врачам со стажем, когда родилось огромное число детей с врождёнными уродствами после приёма матерями «безобидного» успокоительного средства, тёмным пятном вошла в анналы медицины, поскольку была целиком рукотворной).



ХИМИЧЕСКИЕ ВИТАМИНЫ

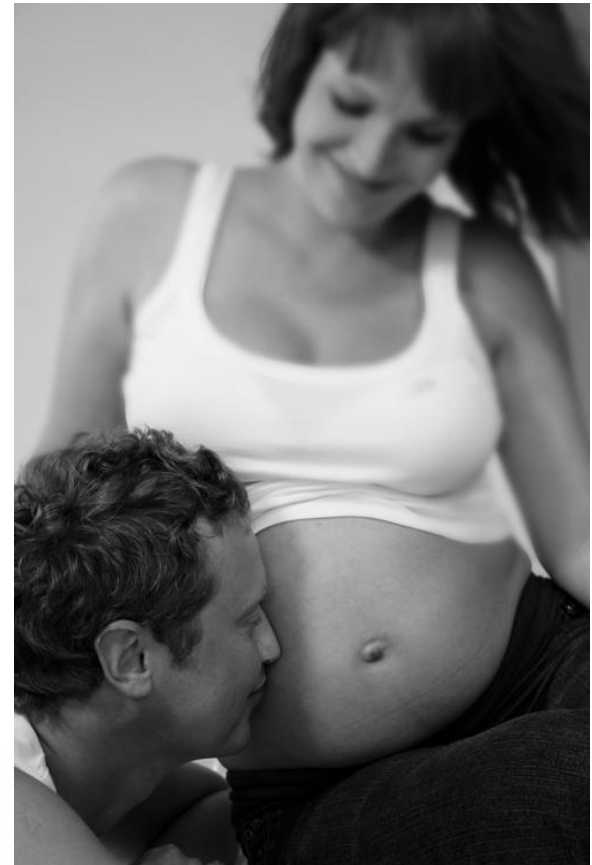
Провоцируют у ребёнка отставание психического развития и двигательной активности, сужение клапанов аорты, аномалии формирования зубов:

- патологическая стираемость зубов без признаков кариеса.
- неправильная закладка постоянных зубов, а подчас полное их отсутствие, в наличии только молочные. Совершенно определённо доказана способность вызывать врождённые аномалии для изотретиноина – синтетического аналога витамина А.



ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО

В период беременности по возможности обходитесь без лекарств. При необходимости – только по назначению врача. Следует также иметь в виду, что многие лекарства медленно выводятся из организма. Поэтому планирование беременности допустимо минимум через 2-3 месяца после лекарственной терапии.



ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ –

На здоровье будущего ребёнка негативно влияет дефицит микроэлементов (селен, медь, марганец, цинк, йод, кобальт, магний в первую очередь), витаминов (будем помнить, что витамин Е – это хранитель потомства, витамин В₉, или фолиевая кислота – защитник от врождённых пороков развития, а витамин А известен как витамин зрения), полиненасыщенных жирных кислот.



профилактика врожденной патологии органа зрения



ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ



- В рационе будущей матери следует ограничить мучные и хлебобулочные изделия, обеспечив организм достаточным количеством фруктов, овощей и, конечно же, полноценными белками.
- Привычный рацион питания надо **обязательно** дополнять носителями указанных выше нутриентов. А значит, употреблять системные продукты здоровья.

профилактика врожденной патологии органа зрения



ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

- Для формирования здорового органа зрения важны следующие продукты:
- **Магнум А и Токоферит, обязательны Лецитин Премиум и Омега Клюква (Омегалицин), Спектрамин и Кальциевый Комплекс, поливитаминные продукты (Витабаланс 2000, Вита-Эсорт, Мульти-Юнивит, Витамин С + гранат, Витамины + ликопин, Цепролонг).**



ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ



- **Ультраклия.** Этот уникальный продукт, разработанный специально для поддержания и оздоровления органа зрения, полезен как самой матери, укрепляя ткани её глаза в преддверии родов, так и будущему ребёнку. Он обеспечивает организм матери не только витамином А, который уходит на её зрительные нужды (особенно активно уходит при тесном общении с телевизором), но и бета-каротином, что даёт возможность создать депо витамина

профилактика врожденной патологии органа зрения



ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

- Дело в том, что запасы витамина А организм способен создавать только из провитамина, каким является бета-каротин, но никогда из готового витамина. А витамин А для женщины – это ещё и здоровая кожа, высокий иммунитет, защита от аллергии и многое другое. А вот наличие микроэлементов (селена, цинка, меди) и аминокислот (таурина, L-глутатиона) помогает формировать здоровый орган зрения плода. Содержащиеся же в достаточном количестве биофлавоноиды укрепляют кровеносные сосуды и улучшают работу органа зрения.



ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ



- Для нормального развития органа зрения, являющегося, по сути, частью нервной системы, полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) необходимы! Оказывается, если в организме матери недостаёт этого питательного вещества, ребёнок не только плохо развивается внутриутробно, но и отстаёт в развитии психическом и даже физическом после рождения. Это очень важно.

профилактика врожденной патологии органа зрения



ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

ВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ



- Наряду с другими полезными и необходимыми веществами в витаминных комплексах содержится фолиевая кислота (витамин В₉) – защитник от врождённых пороков развития. В **Мульти-Юнивите** 100 мкг, в **Вита-Эскорте** 200 мкг и в **Витабалансе 2000** 66,7 мг. И чем раньше беременная женщина начнёт употреблять продукты-витаминосители (а лучше всего ещё до наступления беременности, на этапе подготовки), тем надёжнее защитит она своё дитя от многих проблем.



ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

МИНЕРАЛЫ



- в трёх капсулах **Спектрамина** содержится 100% суточной дозы селена и марганца, 75% - цинка, 50% - меди, 30% - магния и 25% - йода. Это очень хорошая микроэлементная поддержка для матери и плода, не говоря уже о том, что в продукте содержится и кальций, необходимый для развития костной и мышечной ткани плода.

профилактика врожденной патологии органа зрения



КОСОГЛАЗИЕ

- особенно полезны **Лецитин Премиум** и **Омега Клюква**. В этих продуктах содержатся: очень важный и необходимый для нервной системы фосфолипид под названием фосфатидилхолин, из которого на 30% состоит мозг и на 17% – нервные волокна, и Омега-3 комплекс ПНЖК, без которого нервная система ребёнка не может полноценно развиваться. К тому же в продукте **Омега Клюква** эта важная ПНЖК связана с витамином С и некоторыми минеральными веществами



КОСОГЛАЗИЕ



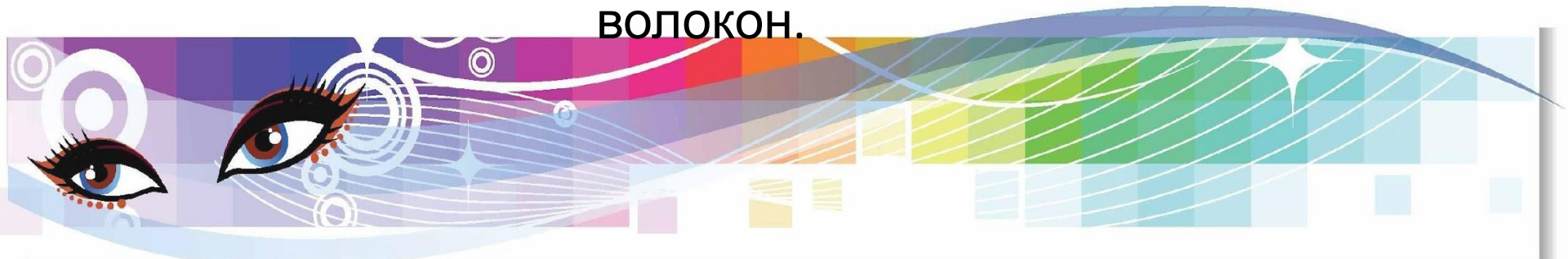
- нужны поливитаминные препараты. Согласно разработанным педиатрами рекомендациям, в младшем возрасте лучше всего давать продукт под названием **Зелёное Волшебство**, который содержит большой набор питательных веществ, а уже с 3-х лет можно давать ребёнку **Мульти-Юнивит** и даже **Витабаланс 2000** в случае необходимости.



КОСОГЛАЗ ИЕ



Необходимо укрепление соединительнотканых структур и мышечной ткани (прежде всего мышцы глаз – наружные глазодвигательные и внутренняя аккомодационная). Здесь отлично себя проявляет **Витатонус**. В этом продукте содержится органическая сера в виде метилсульфонилметана (МСМ), играющая важную роль в поддержании целостности соединительной ткани, белковом обмене, укреплении коллагеновых волокон.



АНОМАЛИИ РЕФРАКЦИИ

Это дальнозоркость, близорукость и астигматизм. Эти изменения в оптическом аппарате глаз вызывают нарушение зрения, для компенсации которого нужны корректирующие очки. Очки обычно назначаются для постоянного ношения, особенно в раннем возрасте.



АНОМАЛИИ РЕФРАКЦИИ

Без правильно подобранных и качественно выполненных очков ребёнку не справиться со зрительной нагрузкой. Кроме того, он ведь должен развиваться, а для этого очень важно иметь полноценное зрение. Если оно отсутствует по причине врождённой аномалии рефракции, следует создать его с помощью очков, и ничего страшного в этом нет.



АНОМАЛИИ РЕФРАКЦИИ



Помимо правильных очков ребёнку могут также помочь укрепляющие организм и орган зрения продукты питания с достаточным количеством полноценных белков, минеральных веществ и витаминов, и, конечно же, продукция компании «**Витамакс**». Что может дать продукция?



АНОМАЛИИ РЕФРАКЦИИ – ЧТО МОЖЕТ ДАТЬ ПРОДУКЦИЯ «ВИТАМАКС»:

- **Укрепление аккомодационной мышцы для лучшего управления зрением на разных расстояниях и профилактики спазма аккомодации;**
- **Поддержка функционального состояния сетчатки для более чёткого видения в условиях различной освещённости;**
- **Улучшение внутриглазного кровообращения, что уменьшает вероятность зрительного утомления и того же спазма аккомодации.**



АНОМАЛИИ РЕФРАКЦИИ – ЧТО МОЖЕТ ДАТЬ ПРОДУКЦИЯ «ВИТАМАКС»:

- **Мульти-Юнивит, Витабаланс 2000 и Вита-Эсорт** – мультивитаминные комплексы.
- Дефицит минералов позволят покрыть **Спектрамин и Кальциевый Комплекс**.

Для поддержания сетчатки, особенно сейчас, когда телевизор и компьютер вошли в нашу жизнь настолько прочно, что и дети не избегают общения с ними, крайне необходимы витамин А и бета-каротин, а значит – **Магнум А**. И, конечно же, специальный продукт для поддержания органа зрения – **Ультраклия**.



АНОМАЛИИ РЕФРАКЦИИ

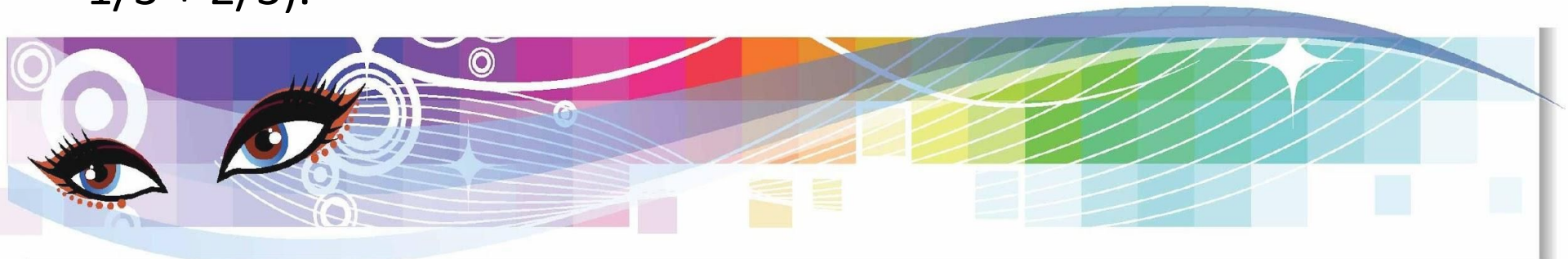


Зрительная деятельность человека в любом возрасте напрямую связана с витамином А. Он входит в состав зрительных пигментов родопсина и порфиросина в фоторецепторах сетчатки, которые интенсивно расходуются при просмотре цветных телевизионных передач (*не напрасно ведь профессиональным водителям запрещено смотреть цветной телевизор накануне рейса*). Дефицит этого витамина ухудшает качество зрения и значительно замедляет адаптацию к различным уровням освещённости.



АНОМАЛИИ РЕФРАКЦИИ

Дефицит витамина А в обычном питании – явление широко известное. И ещё нужно знать, что суточная его потребность должна быть удовлетворена не менее чем на 1/3 за счёт самого витамина и на 2/3 – за счёт бета-каротина. Это объясняет высокую ценность для организма в целом и органа зрения в частности продуктов **Магнум А** (содержит 15 мг бета-каротина, что соответствует 25000 МЕ витамина А) и **Ультраклия** (2500 МЕ витамина А и 5000МЕ бета-каротина, то есть 1/3 + 2/3).



АМБЛИОПИЯ

Это – осложнение аномалии рефракции, которую во-время не выявили и не откорригировали соответствующими очками. Когда сетчатка не может получить чёткого изображения объекта, она отключает себя от восприятия, потому что не в состоянии передать в мозг адекватный сигнал.



АМБЛИОПИЯ

При амблиопии страдает сетчатка. **Ультраклия**, содержащий лютеин чрезвычайно полезен и необходим для жёлтого пятна – той самой центральной области сетчатки, которая как раз и обеспечивает чёткое форменное зрение. Подпитывая эту область, мы более эффективно воздействуем тренировочным лечением. Одновременно защиту этой области обеспечивает и каротиноид зеаксантин. А высокое содержание в сетчатке микроэлемента цинка – это защита её от дистрофических процессов. Наряду с этим цинк также способствует поддержанию нормального уровня витамина А.



АМБЛИОПИЯ

- Чем больше витаминов и микроэлементов получит организм, тем легче ему будет решать проблемы восстановления зрения. В организме ведь всё взаимосвязано, на всё есть свои функциональные системы. И их надо хорошо кормить, образно выражаясь. Поэтому продукция здесь полезна и нужна.
- **Магнум А**, содержащий высокую концентрацию бета-каротина.
- **Лецитин Премиум, Омега Клюква** или **Омегалицин**.
- Они поддерживают и укрепляют нервную систему и обеспечивают нормальную работу иннервационных механизмов органа зрения



СПАЗМ АККОМОДАЦИИ



- В отличие от аномалий рефракции, имеющих структурную основу врождённого или приобретенного характера (как при близорукости), спазм аккомодации является состоянием чисто функциональным, то есть может появляться и исчезать, если принять правильные меры.



СПАЗМ АККОМОДАЦИИ

- Никогда не надо надеяться, что это пройдёт само – не будет этого, разве что за редчайшим исключением, когда спазм вызван сильнодействующим внешним фактором (очень яркий свет, приём лекарства, действующего на аккомодационный аппарат и т. д.). При этом, чем раньше выявлен спазм аккомодации и начато его лечение, тем больше надежды на восстановление зрения у ребёнка.



СПАЗМ АККОМОДАЦИИ

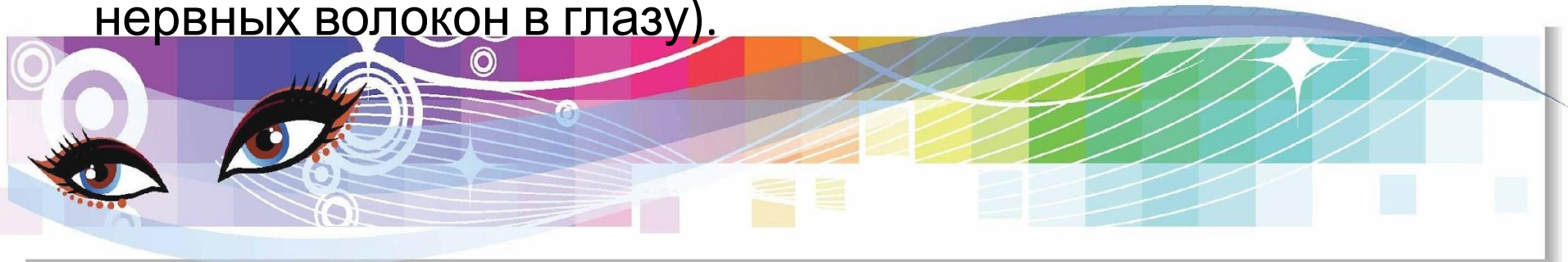
- Конечно, надо укреплять организм ребёнка правильным питанием и дополнительными растительными комплексами. Здесь важно поддерживать нервную систему (**Лецитин Премиум**), укрепить соединительную ткань (**Витатонус**) и насытить организм витаминами и минералами. Я бы настоятельно советовала **Цепролонг**.



ШКОЛЬНАЯ БЛИЗОРУКОСТЬ

- Конечно, необходимо общее укрепление организма:
- **Кальциевый Комплекс** содержащем кальций, фосфор и витамин Д (важно для профилактики близорукости), а также кремний и витамин С (значимы для синтеза коллагена).

Омегалицин и **Омега Клюква** (комплекс ПНЖК класса Омега-3 необходим для укрепления сетчатки и её противостояния растяжению) и **Лецитин Премиум** (фосфатидилхолин требуется для нормальной работы нервных волокон в глазу).



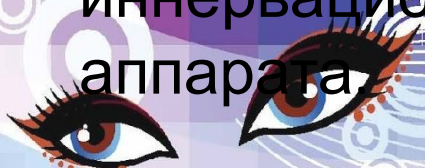
ЗРИТЕЛЬНОЕ УТОМЛЕНИЕ

- **Фибромакс**, который мы обычно связываем с патологией опорно-двигательного аппарата, содержит органическое соединение серы МСМ в достаточно большой дозировке (100 мг), что структурно укрепляет мышечную ткань, а также витамин В6 (пиридоксин – 7,5 мг) и магний (75 мг), которые в паре препятствуют слабости мышц и обеспечивают нормальный мышечный тонус. Будучи гладкой мышцей, не управляемой сознательно, цилиарная мышца очень нуждается в такой поддержке. Конечно, полезны все упомянутые прежде продукты, укрепляющие организм и орган зрения.



ЗРИТЕЛЬНОЕ УТОМЛЕНИЕ

- При мышечной форме зрительного утомления необходимо очень важна питательная поддержка. Здесь на первое место я бы поставила минералы. Значение кальция для мышечной деятельности общеизвестно, с ним вместе выступают магний и другие минералы. Это значит, что первостепенное значение приобретают **Спектрамин, Кальциевый Комплекс, поливитаминные продукты с добавками минералов (Витабаланс 2000 и Вита-Эсорт).** Конечно же, **Лецитин Премиум и Омегалицин** для укрепления иннервационных механизмов зрительного аппарата.



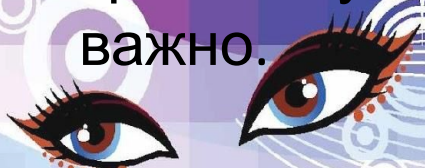
ЗРИТЕЛЬНОЕ УТОМЛЕНИЕ

- Вечер, проведенный у экрана телевизора «съедает» до половины отложенного в печени витамина А. Значит, продуктом номер один будет **Магнум А**, содержащий 15 мг бета-каротина как провитамина А (соответствует 25000 МЕ витамина) – известно, что запас создается именно из провитамина. Входя в состав зрительных пигментов родопсина и порфириопсина в фоторецепторах сетчатки, витамин А существенно ускоряет адаптацию зрения различным условиям освещения, а значит, облегчает зрительную работу.



ЗРИТЕЛЬНОЕ УТОМЛЕНИЕ

- **Ультраклия** содержит пусть небольшую, но готовую для срочного использования дозу витамина А (2500 МЕ) в сочетании с бета-каротином (5000МЕ), который может быть отложен в запас.
- Каротиноид лютеин является важным зрительным пигментом самой центральной зоны сетчатки, обеспечивающей форменное зрение, его поступление повышает чёткость восприятия и облегчает зрительную работу. Дополненный другими важными для органа зрения веществами, **Ультраклия** поддерживает зрительную функцию более широко, что также важно.



ЗРИТЕЛЬНОЕ УТОМЛЕНИЕ



Полезны также продукты, содержащие экстракт виноградных косточек, как источник олигомерных проантоцианидинов – для восстановления сетчатки после повреждающего действия яркого света и других негативных факторов. Это – **Энергоцит** и **Мега Про**.

