**Если глазки воспалились**

Если у ребенка покраснели глаза, попробуйте сперва разобраться – что стало тому причиной? Быстренько переберите в памяти собы­тия ближайших часов – ма­лыш много смотрел телеви­зор, а может быть, потер в песочнице глаза руками? От этого зависит, что делать дальше с вашим маленьким красноглазым кроликом.

**О гигиене зрения**

Порой глазки ребенка крас­неют из-за того, что мы, взрослые, банально прене­брегаем соблюдением про­стейших правил. Например, все знают, что не надо да­вать нагрузку глазам в об­щественном транспорте – ­трясет, да и вообще… Одна­ко всегда ли мы придержи­ваемся этого правила, когда ребенок в метро занят кар­манной электронной игруш­кой вместо того, чтобы в очередной раз вопрошать: "Мы уже приехали?"

Какие же **правила**следует выполнить?

* Строго дозируйте время пребывания ребенка за ком­пьютером. для маленьких детишек это не более чем 20-30 минут. Расстояние от глаз до экрана должно быть не меньше 60 см.
* При просмотре телепере­дач (чем тоже особо увле­каться не следует) всегда включайте дополнительный свет, не бликующий на эк­ран. Расстояние до телеви­зора должно быть не менее шестикратного размера диа­гонали экрана (при этом ­не менее 3 м).
* Научите малыша про­стейшим правилам разгруз­ки глаз: чаще моргать, пери­одически при напряженной зрительной работе (это не только электронные игры, но и обучение чтению, пись­му) закрывать глаза на пару минут. Объясните, что сна­чала нужно потереть ла­дошки друг о друга так, чтобы они стали теплыми. За­тем не очень плотно прило­жить ладони к закрытым глазкам. Кровь приливает, а усталость уходит.
* Если ребенок посещает занятия в бассейне, обяза­тельно приобретите ему оч­ки для плавания. Хлориро­ванная вода может вызвать раздражение нежной слизи­стой оболочки глаз.

**Конъюнктивит**

Малыш жалуется на то, что в глазик будто что-то попа­ло, он чешется, жжет. Глаз краснеет, причем ближе к периферии, веки отекают, а утром малыш не может от­крыть глазки – веки словно склеены.

**Что делать?**Надо зава­рить крепкий черный чай, остудить до слегка теплого состояния и промыть глазки в направлении от наружно­го угла глаза к внутреннему. Не экспериментируйте с глазными каплями: сущест­вуют различные виды конъ­юнктивитов, лечение зави­сит от возбудителя. Дело в том, что виновником разви­тия болезни могут быть бак­терии, прыгнувшие в глазик с грязных рук, а могут – и вирусы. Есть такие возбуди­тели простуды, которые способны вызвать у ребенка не только насморк и кашель, но и воспаление слизистой глаз. Бывает и так, что вос­паление глазок связано с ал­лергическим настроем орга­низма. Потому самое надеж­ное – проконсультировать ребенка у окулиста.

**Как предупредить?**Со­блюдайте правила гигие­ны – выделите ребенку от­дельное полотенце для лица и меняйте его ежедневно. Приучите малыша соблюдать элементарные правила гигиены: мыть руки, приходя домой, пользоваться индивидуальным полотенцем, никогда не тереть глаз носовым платком (особенно, если ребенок простужен).

**Ячмень**

Это острое воспаление во­лосяного мешочка и сальной железы у корня ресницы. На небольшом участке века воз­никает красная болезненная припухлость, глаз отекает, иногда даже заплывает. У некоторых детишек повыша­ется температура и увеличи­ваются лимфатические узлы. Как правило, на 2-3-й день на припухлости появляется гнойная головка, которая через пару дней самостоя­тельно (!) прорывается. Не выдавливайте гной! Во-пер­вых, можно занести инфек­цию в рану. А во-вторых, осуществляя давление на ко­жу, вы загоняете гной внутрь клетчатки, а это чре­вато развитием серьезных осложнений, опасных для жизни, – проникновением инфекции в полость черепа.

**Что делать?**Если у ребен­ка ячмень, надо сразу вы­дать два полотенца: для здо­рового глазика и для боль­ного. Иначе инфекция пере­кинется на другой глаз. При возникновении воспаления обратитесь к врачу, он про­пишет антибактериальные капли или мазь. В началь­ной стадии болезни (до по­сещения доктора) смазывай­те кожу в месте припухлос­ти 70% спиртом. Хоро­шо действует и сухое тепло. Классический вариант до­машней физиотерапии ­прикладывание вареного вкрутую теплого яйца к больному глазу. Не забудь­те обернуть его в хлопчато­бумажную ткань. И уж ко­нечно, не стоит, как реко­мендуют народные лечебни­ки, плевать ребенку в глаз. Слюна взрослого кишит бактериями, и попадание их на инфекционную рану только ухудшит положение.

**Как предупредить?** При­чина возникновения ячме­ня – инфекция, а точнее, стафилококк. Как он попал в глаз? Пыль, несвежее по­лотенце, грязные руки ­- это только пути попадания инфекции. Однако все де­тишки время от времени трут глаза грязными кулач­ками, а вот ячмень "вылеза­ет" далеко не у всех. Поэто­му, если у вашего малыша ячмени появляются регуляр­но, необходимо провести всестороннее обследование ребенка. Проконсультиро­ваться не только у окулиста, но и у педиатра, сдать ана­лизы крови (общий и на са­хар). Ну и конечно, обрати­те внимание на режим дня – закаливание, заряд­ка, прогулки на свежем воз­духе помогут укрепить им­мунитет. В межсезонье обя­зательно проводите ребенку курсы витаминотерапии.

**Не запускайте!**

Глаза – это совершенный и тонкий инструмент. Если вы приняли меры, а симптомы не проходят в течение дня, не медлите, покажите малы­ша врачу. Ведь любую бо­лячку в начале лечить все­гда проще.