

Πώς θα προστατεύσετε το παιδί σας από τη μυωπία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η μυωπία θεωρείται αποτέλεσμα ενός συνδυασμού γενετικών (κληρονομικών) και περιβαλλοντικών παραγόντων που εμποδίζουν τη φυσιολογική ανάπτυξη του ματιού. Σύμφωνα με νέες ανακαλύψεις επιστημόνων από τη Σχολή Υγιεινής και Τροπικής Ιατρικής του Λονδίνου (LSHTM), οι πιθανότητες εμφάνισης μυωπίας είναι δυνατό να μειωθούν εάν ληφθεί ένα βασικό μέτρο πρόληψης στην παιδική ηλικία.

Οι επιστήμονες συνιστούν σωματική δραστηριότητα σε εξωτερικούς χώρους για όλα τα παιδιά, αφού διαπίστωσαν ότι η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία δρα προστατευτικά για τα μάτια, τουλάχιστον όσον αφορά τη μυωπία.

Παλαιότερα τα μικρά παιδιά περνούσαν πολύ χρόνο εκτός σπιτιού, παίζοντας στην αυλή του σπιτιού ή κάνοντας ποδήλατο στον δρόμο. Πλέον, μένουν κλεισμένα μέσα στο σπίτι βλέποντας τηλεόραση ή παίζοντας με ηλεκτρονικές συσκευές. Αυτή η μεταβολή αποδεικνύεται βλαβερή για τα μάτια των παιδιών.

Βασιζόμενοι σε παλαιότερες έρευνες επί του θέματος, οι επιστήμονες εστίασαν στη σχέση ακτινοβολίας UVB και μυωπίας μελετώντας δείγμα άνω των 3.000 ατόμων, καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι ο συγκεκριμένος τύπος ακτινοβολίας -αν και θεωρείται βλαβερός για το δέρμα όταν τα επίπεδα έκθεσης σε αυτόν είναι υψηλά- φαίνεται να προστατεύει ως έναν βαθμό τα μάτια από τη μυωπία.

Η θετική επίδραση της ακτινοβολίας UVB φάνηκε να είναι μεγαλύτερη στα πρώτα χρόνια της ζωής.

Οι γονείς λοιπόν πρέπει να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να δραστηριοποιούνται εκτός σπιτιού. Άλλωστε, το όφελος θα είναι διπλό, αφού πέραν της προστασίας των ματιών τα παιδιά θα ασκούνται και περισσότερο.

Πηγή: onmed.gr