

10 CONSIGLI PER LA SALUTE VISIVA DEI BAMBINI

VEDERE BENE PER CRESCERE MEGLIO



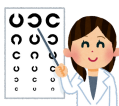
ATTENTO AI DIFETTI NASCOSTI

1 bambino su 3 presenta un difetto visivo non diagnosticato in età scolare.



RICONOSCI I CAMPANELLI D'ALLARME

Strabismo, difficoltà nella lettura, tendenza a strizzare e/o ammiccare ripetutamente gli occhi, mal di testa frequenti e/o posizione anomala della testa.



INIZIA PRESTO E CONTROLLA REGOLARMENTE

Screening visivo già nel primo anno di vita, a 3-4 anni, all'ingresso a scuola e in adolescenza, anche in assenza di segnali di allarme.



PROTEGGI DAL SOLE E PROMUOVI IL GIOCO ALL'APERTO

Trascorrere molto più tempo all'aria aperta può rallentare la progressione della miopia in quanto la luce rallenta l'eccessiva crescita del globo oculare, causa di miopia. Proteggi gli occhi di tuo figlio dalla luce solare intensa con lenti solari certificate.



RIDUCI L'AFFATICAMENTO VISIVO

Assicurati che studi in ambienti ben illuminati e insegnagli la regola del 20-20-20: dopo ogni 20 minuti di esposizione a schermi, guardare per 20 secondi un oggetto lontano 20 piedi (circa 6 metri).



RIDUCI L'UTILIZZO DI TABLET E SMARTPHONE

Evitare l'uso prolungato e soprattutto prima di dormire. Assicurati che tuo figlio dorma a sufficienza, poiché il riposo favorisce il recupero e il benessere degli occhi.



ALIMENTA LA VISTA

Alimenti ricchi di vitamina A, C, E e minerali come zinco e selenio (ad esempio frutta fresca e secca, verdura e pesce) aiutano gli occhi a crescere sani.



PREVIENI INFEZIONI E TRAUMI

Non lasciare che si strofini gli occhi con le mani sporche! Usa protezioni adeguate per lo sport (ad es. maschere per la scherma e occhialini per il nuoto).



ATTENTO ALL'UTILIZZO DI LENTI A CONTATTO

Non esiste un'età specifica dopo la quale poter indossare le lenti a contatto, ma è fondamentale sottoporsi sempre prima ad una consulenza specialistica e soprattutto seguire una corretta igiene nel loro uso.



FAI GIOCO DI SQUADRA

Ricorda che la collaborazione tra genitori, insegnanti, pediatri di famiglia e specialisti è essenziale per garantire ai bambini una vista sana e una qualità di vita migliore.



Bibliografia
Scansiona il
QR code

Prenditi cura della vista di tuo figlio e rivolgiti al tuo
PEDIATRA DI FAMIGLIA per maggiori informazioni.

Scopri di più sul nostro sito: www.fimp.pro