

football studio f12bet - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: football studio f12bet

Enquanto uma vez a única purview de entusiastas "hanfu" (um renascimento da roupa antiga usada tradicional por maioria étnica Han chineses antes do Qing dinastia) e reservado para ocasiões especiais, as saias plissionadas muitas vezes brocado tornaram-se parte dos desgaste diário.

A popularidade da saia foi envolvida uma tendência mais ampla sendo apelidada de "xinzhongshi", ou "novo estilo chinês" - que combina todo tipo do design contemporâneo com estética tradicional chinesa, aplicada para tudo desde roupas até móveis.

Enquanto que, enquanto:

Estudo alerta para reduzir tempo de tela e aumentar atividade física, mas o que é miopia, por que é uma preocupação e o que pode ser feito a respeito?

O estudo está incentivando chamados para desencorajar o tempo de tela e aumentar a atividade física, mas o que é a miopia, por que se tornou uma preocupação e o que pode ser feito a respeito?

O que é a miopia?

Conhecida como miopia, é um problema ocular que uma pessoa não consegue ver objetos distantes claros.

Quais são os primeiros sinais de miopia?

"Os sinais de miopia geralmente são notados quando um pai ou professor primeiro percebe que uma criança está mantendo coisas próximas do rosto para ver melhor, sentando-se perto da TV ou só pode ler o quadro-negro na sala de aula quando está sentada na frente, mas não nas últimas fileiras", de acordo com a Dra. Annegret Dahlmann-Noor, oftalmologista pediátrica consultora no Hospital do Olho Moorfields.

Como a miopia é diagnosticada?

"A miopia geralmente é diagnosticada por um óptico fazendo verificações de visão e medindo seus olhos para óculos", de acordo com o Prof. Chris Hammond, oftalmologista pediátrico consultor no Guy's e St Thomas' NHS Foundation Trust. "Para crianças abaixo de seis anos, elas podem precisar de gotas dilatantes nos olhos para obter uma medida exata de se uma criança é miopes (miopes) ou hipermetropes. Crianças mais velhas geralmente não precisam das gotas."

Como a miopia é tratada?

Embora o tratamento simples para a miopia seja usar óculos ou lentes de contato para corrigir a visão, ela geralmente piora com a idade e, de acordo com Hammond, "à medida que as lentes ficam mais fortes, o risco de problemas de visão ameaçadores a longo prazo na vida adulta

crece".

Hammond adiciona que isso é especialmente verdadeiro quando o início da miopia ocorre crianças antes dos 10 anos. "[Isso ocorre porque] o crescimento do olho (que causa miopia) desacelera durante a adolescência, mas apenas para de crescer torno de 20 a 25 anos de idade. Agora existem tratamentos que tentam controlar a progressão da miopia e incluem lentes especiais de óculos, lentes de contato de dupla ênfase macia ou lentes rígidas usadas à noite (ortocera ``kera tologia)." ``

De acordo com Bhavin Shah, especialista miopia no Central Vision Opticians, opções de tratamento como ortocera ``tologia e lentes de contato e óculos especiais de dupla ênfase "tiveram um grande impacto desacelerar a taxa de mudança da miopia". ``

Qual é a ligação entre miopia e tempo de tela?

"Trabalho próximo aumentado significa que uma criança tem que concentrar seus olhos distâncias próximas", de acordo com Shah. "Foco prolongado coisas próximas foi mostrado para aumentar a taxa de progressão da miopia crianças, e manter um dispositivo próximo aos olhos por um longo período de tempo pode piorar a miopia".

De acordo com Hammond, além de ter uma história familiar de miopia, os principais fatores de risco são muito trabalho próximo e pouco tempo ao ar livre.

O trabalho próximo não se limita ao tempo de tela e pode incluir leitura. "Leitura excessiva e manter livros muito próximos também podem fazer com que as crianças se tornem mais miopes", diz Shah.

Também houveram vários estudos que indicaram que "o lockdown pandêmico e o correspondente aumento massivo no tempo de tela e falta de tempo ao ar livre causaram um aumento significativo no número de crianças com miopia".

Hammond adiciona: "A miopia já era um grande problema áreas urbanas do leste da Ásia (afetando até 90% dos adolescentes) antes que as crianças usassem telas, provavelmente como resultado do sistema educacional intenso lá, então a situação é provavelmente mais complexa. Enquanto estudos adicionais coletam evidências, dado que as telas mantêm as crianças dentro e encorajam as crianças a olhar coisas de perto, parece sensato limitar o uso de telas, especialmente crianças pequenas."

Quais são os desafios enfrentados por profissionais médicos no tratamento de miopia?

Para Shah, os desafios principais são levantar conscientização sobre a condição entre os pais e mudar o estilo de vida das crianças. Também há a necessidade de levantar conscientização sobre as opções de gerenciamento da miopia, vez de apenas tratá-la. "Outro desafio é que ter miopia aumenta o risco de doenças dos olhos adultos", diz Shah. "Os miopes têm mais probabilidade de ter uma variedade de condições oculares, incluindo descolamentos de retina, glaucoma, cataratas. Há mais informações que devem ser enviadas aos MMs e outros profissionais de saúde, especialmente aqueles que estão contato com crianças."

Nosso estilo de vida cada vez mais urbano também é um desafio no tratamento da miopia, de acordo com Dahlmann-Noor. "[Isso significa] que mesmo crianças jovens têm menos e menos oportunidades de passar tempo ao ar livre, e sabemos que a exposição à luz solar ao ar livre atrasa a entrada e desacelera a progressão da miopia", diz Dahlmann-Noor.

O que pode ser feito para melhor entender a miopia?

Mais pesquisas são necessárias sobre quantas crianças são afetadas pela miopia e como os tratamentos atuais funcionam, diz Hammond. "Pesquisas contínuas são necessárias sobre fatores de risco e novos tratamentos que sejam mais eficazes, pois os tratamentos atuais apenas desaceleram a progressão da miopia cerca de 50%-60% média", diz Hammond. "Finalmente, ainda não temos tratamentos eficazes para a perda de visão de longo prazo experimentada por pessoas altamente miopes à medida que envelhecem."

Com miopia alta entre crianças, o que pode ser feito por pais para ajudar a prevenir que seus filhos desenvolvam esta condição?

"A recomendação é de 14 horas por semana ao ar livre, seja para esporte ou lazer. Muitos especialistas recomendam que o uso de telas seja evitado para crianças abaixo de dois anos, limitado a uma hora por dia até a idade de cinco anos e então duas horas por dia até a idade de 12 anos", diz Hammond.

"Quando usar telas e ler, as crianças devem ser incentivadas a fazer pausas a cada 20 minutos. Encorage as crianças a adotar hábitos saudáveis - desconecte as telas e faça atividade ao ar livre família compartilhada. Não apenas será bom para os olhos das suas crianças, reduzirá as chances do crescimento preocupante dos níveis de obesidade e melhorará a aptidão física. Se houver histórico familiar de miopia, verifique os olhos das suas crianças regularmente, a cada ano ou assim."

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: [football studio f12bet](http://footballstudiof12bet.com)

Palavras-chave: **football studio f12bet - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-11-28