

*Мищенко А.Н.,
студент 6 курса, специальность "Лечебное дело"
НИУ "Белгородский государственный университет"
Медицинский институт
Россия, г. Белгород*

ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ БЛИЗОРУКОСТИ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема недостаточной профилактики миопии среди школьников и студентов. Приводятся данные статистики заболевания близорукостью как в России, так и в других странах. Описываются рекомендации как по предупреждению развития миопии, так и по предупреждению ее прогрессирования. Дан простой комплекс упражнений, который легко выполняется в любых условиях, не требуя подготовки.*

***Ключевые слова:** миопия, близорукость, студенты, школьники, профилактика, лечебная физкультура.*

***Abstract:** the article deals with the problem of insufficient prevention of myopia among schoolchildren and students. The data of myopia disease statistics both in Russia and in other countries are presented. The recommendations on prevention of myopia development and its progression are described. Given a simple set of exercises that are easy to perform in all conditions, without requiring training.*

***Key words:** myopia, myopia, students, schoolchildren, prevention, physical therapy.*

Миопия - заболевание XXI века. По статистике, 30% людей на планете страдают заболеваниями органов зрения, 80% из которых приходится на миопию.

В России близорукость зарегистрирована у 50% молодых людей, что объясняется повышенной нагрузкой на глаза в школах и университетах. Число заболевших данной патологией растет с каждым годом, чем объясняется повышенный интерес к этому заболеванию, разработке способов профилактики и распространении их среди молодежи [1, с. 89].

Выделяют целый ряд причин возникновения данного заболевания, но главное место отводят наследственности. Предрасполагающими факторами являются длительное чтение книг, нахождение за компьютером, использование телефона и других гаджетов. Зачастую расстояние между глазами и книгой, компьютером или телефоном не составляет и половины нужной дистанции. К тому же, освещение также оставляет желать лучшего.

Для профилактики миопии очень важны занятия физической культурой. Физические упражнения не только укрепляют организм в целом, но и благоприятно влияют на вспомогательный аппарат глаза, в частности на его мышцы, повышая их работоспособность [2, с. 134-146]. Большое внимание следует уделить рациональному сбалансированному питанию. Кроме того, питание должно включать в себя витамины А, В₁, В₂, В₆, В₁₂, С, Е, микроэлементы Mg, Zn, Se, Cu, омега-3 жирные кислоты, незаменимые аминокислоты. Необходимо закаливать свой организм, принимать контрастный душ, так как снижение реактивности организма является предрасполагающим фактором развития близорукости [3, с. 211-235].

С раннего детства необходимо правильно обучить ребенка чтению, чтобы он понимал важность соблюдения необходимого расстояния (35-40 см), обеспечить ему хорошее освещение рабочего места. Длительное чтение вредно для глаз, поэтому нужно делать перерывы каждые 30 минут. Работа с компьютером также должна прерываться каждые 40 минут на 10-15 минут. При этом нужно вставать из-за стола, делать разминку для глаз и тела. Необходимо очень грамотно составить свой режим труда и отдыха, не забывать о важности даже пяти минут отдыха [4, с. 22-51].

По мере прогрессирования миопии выделяют три степени: слабую - до 3,0 диоптрий; среднюю - 3,25- 6,0 диоптрий; высокую - 6,25 диоптрий и выше [5, с. 67-87].

Студенты всех лечебных учреждений должны быть поделены по состоянию здоровья на три группы: основную, подготовительную и специальную. Если студент страдает миопией слабой степени, то при отсутствии других заболеваний, он может заниматься в основной группе, так как для слабой степени миопии активное занятие спортом будет только полезно [6, с. 123-144]. В подготовительной группе будут заниматься студенты со средней степенью миопии, так как необходимо ограничить больных от длительных упражнений с активной физической нагрузкой. Студентам, болеющим миопией высокой степени помимо строгих ограничений в плане физической активности, необходимо выполнять упражнения для глаз, поэтому они занимаются в специальной группе. Хочу представить Вам пять простых упражнений, разработанных профессором Аветисовым Сергеем Эдуардовичем для студентов, страдающих миопией. Этот маленький комплекс упражнений является профилактикой прогрессирования близорукости, поэтому выполнять его ежедневно просто необходимо [7, с. 45-47].

1. Сидя на стуле необходимо сильно зажмурить глаза на пять секунд, а затем открыть на пять секунд. Повторить данное упражнение до восьми раз.

2. Сидя на стуле необходимо в течение двух минут быстро моргать.

3. Необходимо встать и смотреть прямо перед собой три секунды. Затем поднять правую руку по средней линии, вытянуть палец правой руки и перевести взгляд на него на пять секунд. Опустить руку.

4. Необходимо встать. Смотреть на палец вытянутой руки, которую нужно расположить по средней линии лица. Затем медленно начать приближать палец к лицу, не сводя с него глаз. Продолжать до тех пор, пока в глазах не начнет двоиться. Повторить до восьми раз.

5. Необходимо сесть и закрыть веки. Выполнять массаж век круговыми движениями. Повторять упражнение в течение одной минуты.

6. Необходимо сесть. Выполнить легкое надавливание тремя пальцами каждой руки на веко. Повторить четыре раза.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что миопия является весьма распространенным заболеванием именно среди молодых людей. При этом отмечается прогрессирование близорукости по мере перехода на старшие курсы. Считаю необходимым улучшить просветительскую работу со школьниками и студентами. Нужно проводить беседы с ними, обучать методам профилактики, раздавать буклеты с правилами выполнения физических упражнений. Причем заниматься детьми должны не только врачи, но и преподаватели школ и ВУЗов.

Использованные источники:

1. Туманян Э.Р. Клинико-функциональное состояние глаз с миопией высокой степени после имплантации отрицательных ИОЛ. М. - 1998. - С.87-91.

2. Роземблум Ю.З. Рефракция, аккомодация и зрение// Клиническая физиология зрения. М. - 1993.- С. 134-146.

3. Апрельев А.Е., Пашина Р.В. Оценка некоторых аспектов качества жизни у студентов с миопией в сочетании с сопутствующей патологией // Вестник ОГУ. - 2014. - С. 211-235.

4. Сарыбаева М.С., Карп Л.Л., Распространенность миопии среди студентов первого курса АО «Медицинского университета Астана» // Научно-практический журнал "Вестник КазНМУ". - 2013. - С. 22-51.

5. Блажко Е.А., Кудрявский С.И. Эффективность применения оздоровительно-восстановительных программ в повышении уровня функционального состояния и физической подготовленности студентов специальных групп медицинского университета // Современные проблемы науки и образования. - 2012. - С. 67-87.

6. Аветисов, Э.С. Занятия физической культурой при близорукости. М.- 2006. - С. 123-144.

7. Аветисов Э.С..Близорукость. М. - 2002. - С. 45-47.