

bolezni-i-lechenie/134-bolezni-i-lecheniye/76-bolezni-nervnoy-sistemy/post-641-ner
vnaya-sistema-silnye-i-slabye-mesta/ (дата обращения: 02.04.2018).

3. Психофизиология: учеб. для вузов / Ю.В. Гринченко, Б.Н. Безденежных, И.А. Шевелев и др. / под ред. Ю.И. Александрова. – 4-е изд., доп. и перераб. – Питер, 2017. – 464 с.

Лаврова А.В., Хисамов Р.Р.

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
г. Стерлитамак

Проблема близорукости у студентов 21 века

В настоящее время очень актуальна тема сохранения и укрепления здоровья. С каждым годом это сделать все сложнее. На сегодняшний день каждый ребенок и подросток имеет мобильный телефон, ноутбук или планшет, и почти все время уделяет своему гаджету. Но чем, же грозит такая привязанность? Основываясь на собственный опыт и опыт некоторых знакомых, большинство молодежи страдают миопией (близорукостью).

Что же такое близорукость? Близорукость – повреждение зрения, при котором изображение формируется не на сетчатке глаза, а перед ней, в профессиональной медицине такое заболевание называется миопией. Она бывает врожденной, может проявляться у дошкольников, но чаще всего возникает в школьном возрасте, причем с каждым годом обучения в школе число учащихся с близорукостью увеличивается, а степень ее нередко повышается. Ко времени совершеннолетия примерно у 1/5 части школьников из-за близорукости в той или иной мере ограничен выбор профессии. Прогрессирование близорукости может привести к тяжелым необратимым изменениям в глазу и значительной потере зрения.

Как многие поняли, главным признаком близорукости является снижение четкости изображений, если смотреть вдаль. Вспомним школьный курс биологии. В основном анатомию начинают изучать с 8 класса. Глазное яблоко состоит из хрусталика и роговицы. Это его основные компоненты, которые участвуют в преломлении света и передают картинку на сетчатку глаза.

Хрусталик прикрепляется к ресничной мышце с помощью тонких связок. Когда эти мышцы расслабляются – связки натягиваются, хрусталик уплощается и его преломляющая сила снижается. И когда сокращается ресничная мышца, то связки расслабляются, и такая работа делает хрусталик более выпуклым. Этот механизм и называется аккомодацией. Именно благодаря этому механизму и хрусталику, изображение попадает на сетчатку. Такое строение имеет человек со здоровым глазным яблоком, а при миопии нарушается этот механизм, и поэтому изображение попадает не на сетчатку, а появляется перед ней (рис. 1).

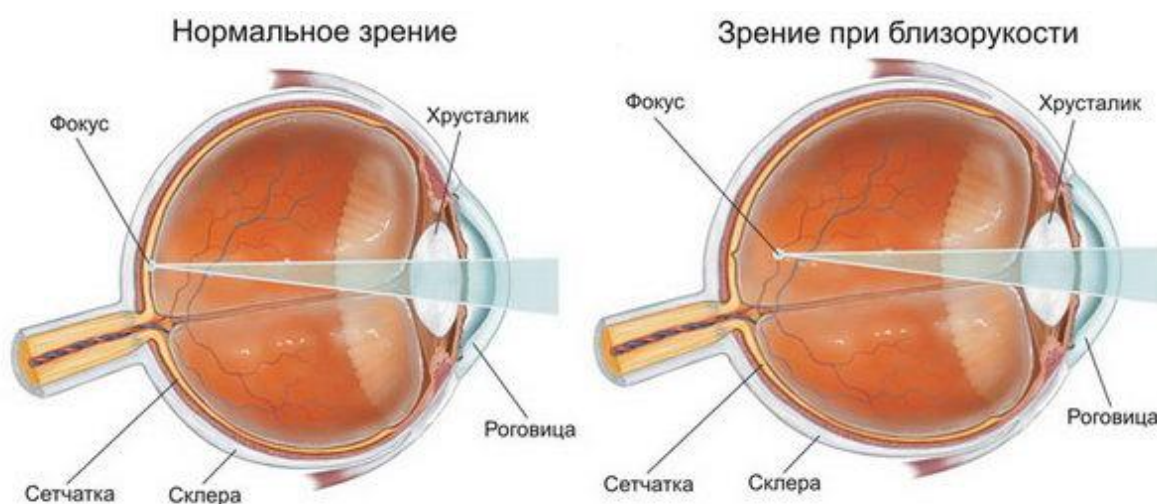


Рис. 1. Нормальное зрение и зрение при близорукости

Выделяют три степени близорукости, исходя из числа диоптрий:

1. Слабая – до -3,0 дптр включительно.
2. Средняя – в рамках от -3,25 до -6,0 дптр.
3. Высокая или сильная – более -6,0 дптр.

Она бывает с астигматизмом или без. В школьные годы я знала свой диагноз, он звучал так: «Миопия средней степени». Но вдруг на 2 курсе я почувствовала резкое ухудшение зрения, и пришлось идти к врачу. Оттуда меня сразу же направили в клинику «Optimed». После обследования мне сделали операцию. Это была коагуляция сетчатки глаза. Врач сказал, что коррекция по сравнению с коагуляцией просто «цветочки». И можно сказать, что спустя каких то 2-3 года мой диагноз звучал так: «Миопия высокой степени с

астигматизмом». Не самая приятная новость. И теперь передо мной встает новый вопрос: Можно ли заниматься спортом при миопии?

Раньше все бы ответили на этот вопрос отрицательно. Но вы же живем в 21 веке, и без спорта и движений мы просто перестанем жить, ведь жизнь – это движение. И при грамотном подходе к этому вопросу спорт не только не запрещен, но даже поможет укрепить сосуды глаза и стабилизировать ваше состояние. Особенно при нагрузках, которым подвергаются глаза во время учебного процесса, могут еще сильнее усугубить не того уж и хорошую ситуацию. Ведь все знают, что в высших учебных заведениях очень насыщенная учебная нагрузка.

Многие ее знают, но мало кто использует. Сейчас я приведу пару упражнений для укрепления глаз.

Упражнение 1 «Стрелки»: медленно переводите взгляд с пола на потолок и обратно, вправо-влево. Описывайте глазами различные геометрические фигуры: круг, квадрат, треугольник (по часовой стрелке и обратно) – 8-10 раз.

Упражнение 2 «Метка на стекле»: находясь в 30-35 см от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3-5 мм, затем вдали от линии взгляда, проходящего через метку, наметьте зрительной фиксации какой-либо объект. Смотрите обоими глазами на эту метку 1-2 сек, затем переведите взгляд на намеченный объект в течение 1-2 сек, после чего поочередно переводите взгляд на метку, то на объект. В первые два дня – 5 минут, в остальные дни – 7 минут. Упражнение выполнять двумя глазами 2-3 раза в день. При близорукости выше 1 дптр выполнять в очках на дали.

Близорукость не является диагнозом, при котором нельзя совершать какие-либо действия. Такие упражнения очень полезны для кровообращения и укрепления мышц. Главное, не превышать рекомендованную интенсивность и длительность.

Жизнь такая штука, что некоторые уже рождаются с плохим зрением, у других это проявляется позже, и не многие, имея отличное зрение, портят его,

когда уделяют больше времени гаджетам, а не играм на природе. Но кто родился с дефектом, как им быть? Можно конечно делать дорогостоящие операции по укреплению сетчатки, коррекции зрения. Да, неплохо, но будет лучше, если они сразу будут заботиться о своем здоровье, укреплять его и беречь.

Так же рекомендуется ограничивать время работы с компьютером согласно возрастным нормам (табл. 1).

Таблица 1

Рекомендуемое время работы за компьютером

Возраст, лет	Безопасно, мин	Внимание, мин	Стоп, мин
5-7	10	30	40
8-11	15	45	50
12-13	20	60	70
14-15	25	80	90
16-17	30	90	100
>18	60	90	100

Миопия – самое распространенное заболевание, особенно среди студентов. Ее можно вылечить, но в каждом способе есть какой-то риск. Поэтому самым оптимальным будет самоконтроль, соблюдение правильного режима, ежедневное занятие спортом, однако следует учитывать свое состояние здоровья и распределять нагрузку умеренно, и конечно же пользоваться не без того уже известным комплексом упражнения. И от себя хотела сказать, берегите свое зрение!

Список литературы

1. <http://www.vseoglazah.ru/eye-diseases/myopia/>
2. Здоровое зрение: мечта или реальность? /Л. В. Журавлева. – М.: Экомир, 2008. – 192 с.
3. Кузнецова, М. В. Причина развития близорукости и ее лечение / М.В. Кузнецова. – 3-е изд. - М.: МЕДпресс-информ, 2005. – 176 с.