

УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ ОДНО ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ, ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

В настоящее время в мире очень много различных заболеваний, как серьезных, так и не совсем. Одним их самых распространенных является заболевание ухудшения зрения. В настоящее время большое количество людей страдают нарушением зрения, что приводит к неэффективной работе и может сказаться на результатах деятельности человека. Изучение данной темы интересно лично для меня тем, что я часто наблюдаю ситуации, когда человек с нарушением зрения не может полностью участвовать в рабочем процессе из-за того, что он не видит. Данная проблема очень часто наблюдается и с этим заболеванием может столкнуться каждый. Я хочу изучить данную тему, чтобы в будущем самой не столкнуться с проблемой ухудшения зрения.

Существует множество причин, из-за которых зрение начинает ухудшаться. Изменение остроты зрения в настоящее время является одной из наиболее часто встречаемой причиной ухудшения зрения, она проявляется в ухудшении зрения вблизи и вдалеке. Я изучила 5 основных причин ухудшения зрения.

Причина 1

Не достаточная работа глазных мышц. Все изображения, которые мы видим, зависят от сетчатки, а также от кривизны хрусталика. Если постоянно сосредотачивать свои мышцы на ближнее расстояние, к примеру, на чтении книг или работе за экраном компьютера, то зрение на дальнее расстояние начнет ухудшаться, так как мышцы станут более слабыми. Чтобы зрение было достаточно хорошее и вдали, и вблизи, нужно делать упражнения для глаз, то есть тренировать глазные мышцы. Эффективное и простое упражнение: концентрировать взгляд то на дальних, то на близких предметах.

Причина 2

Сетчатка глаза имеет свойство стареть. В клетках сетчатки содержится пигмент, с помощью которого мы можем видеть, со временем этот пигмент может разрушаться и тем самым начинает падать острота зрения. Есть способы, благодаря которым можно замедлить процесс старения сетчатки, нужно добавлять в свой рацион продукты, которые содержат витамин А. К таким продуктам относятся морковь, молоко, мясо, рыба, яйца.

Причина 3

Ухудшение кровообращения. Сетчатка глаза – очень нежный орган, малейшие нарушения в кровообращении сразу же сказываются на ее деятельности. Для профилактики нужно регулярно проходить обследование у офтальмолога.

Причина 4

Постоянное или чрезмерное напряжение глаз. Слишком яркий свет или наоборот недостаточное освещение может сказаться на состоянии зрения. Также нужно избегать чтения в транспорте, постоянные покачивания плохо сказываются на зрении.

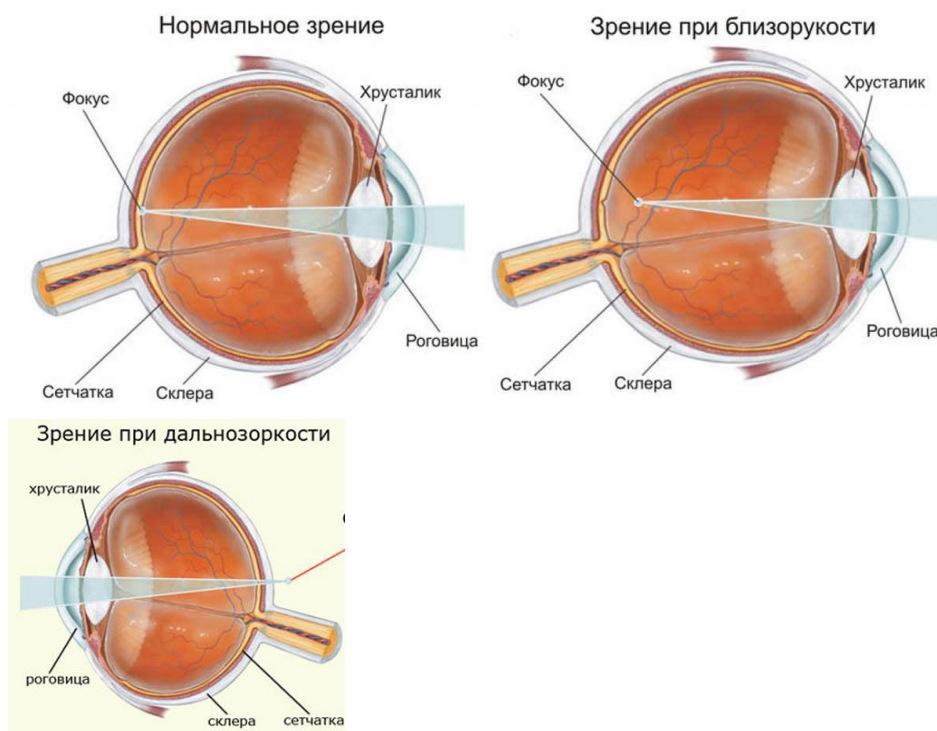
Причина 5

Сухость слизистой глаза. Для того чтобы зрение было на хорошем уровне очень важна чистота прозрачных оболочек, когда глаза слишком сухие, мы начинаем хуже видеть. Для улучшения зрения полезно немного поплакать, а также могут помочь специальные капли для глаз, прописанные врачом.

Случаи, когда у человека нету никаких нарушений со зрением, являются нормальным зрением, его также называют соразмерным или эметропическим. Существует две самые распространённые ситуации при нарушении зрения. К ним относят близорукость или дальнозоркость. Люди, у которых близорукость далекие предметы видят плохо, а близкие наоборот хорошо. Близорукие люди могут очень много читать мелкий шрифт, работать с мелкими деталями и предметами, но при этом они не будут чувствовать усталости и утомления глаз.

Люди с дальнозорким зрением наоборот вблизи видят плохо, а на далеком расстоянии видят отлично. В данных ситуациях можно улучшить зрение при помощи очков. Для людей с дальнозорким зрением очки изготавливаются с выпуклым стеклом, которое усиливает преломляющую силу глаза, тем самым глаз начинает испытывать меньшее напряжение. Для людей с близоруким зрением при изготовлении очков используют вогнутое стекло, которое убавляет преломляющую силу глаза, тем самым зрение вдаль совершенствуется. Во всем мире почти половина жителей страдают дальнозоркостью или близорукостью.

Но использование очков имеет свои недостатки, постоянное ношение очков может привести к ослаблению внутренних мышц глаза, из-за этого в скором времени появится необходимость менять очки на более сильные.



Для того чтобы зрение было в нормальном состоянии нужно предпринимать ряд мер по профилактике зрения. В настоящее время очень часто профилактике зрения уделяют недостаточно значения, пренебрегая ею, люди самостоятельно ухудшают свое зрение. Одним из самых важных аспектов в профилактике зрения является регулярное посещение офтальмолога. Помимо этого, необходимо применять ряд методов.

Одним из первых пунктов является занятие спортом. Занятие спортом может помочь укрепить зрение, а также предотвратить дальнейшее развитие болезней. Оптимальным вариантом считается занятие такими видами спорта, как бадминтон, теннис, баскетбол, футбол. Предпочтение отдается именно этим видам спорта из-за того, что при тренировках происходит постоянная фокусировка глаз, это положительно сказывается на их состоянии.

Водные процедуры также оказывают положительное влияние на состояние глаз, так как при контрастных водных процедурах улучшается кровообращение в сетчатке глаза.

Важным пунктом является правильное чтение. Читать нужно в сидячем положении, а книгу нужно держать на расстоянии.

В настоящее время мы тратим большое количество времени на транспорт, и чтобы не терять время мы читаем в транспорте, а в автобусе и так далее. Но это отрицательно сказывается на нашем зрении, непрерывная тряска заставляет глаза постоянно фокусироваться, что оказывает воздействие на повышение нагрузки глаз.

Также для профилактики зрения существует множество упражнений. Они поднимают тонус глаз, усиливают кровообращение тканей глаза, снимают утомление глаз.

и так далее. На сегодняшний день существует очень много разных методик и техник выполнения гимнастики для глаз, их может выполнять как взрослый человек, так и ребенок.

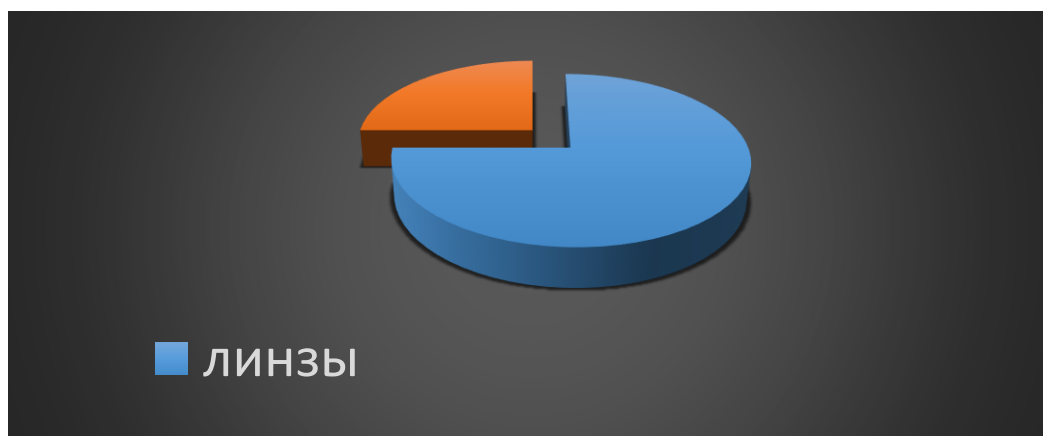
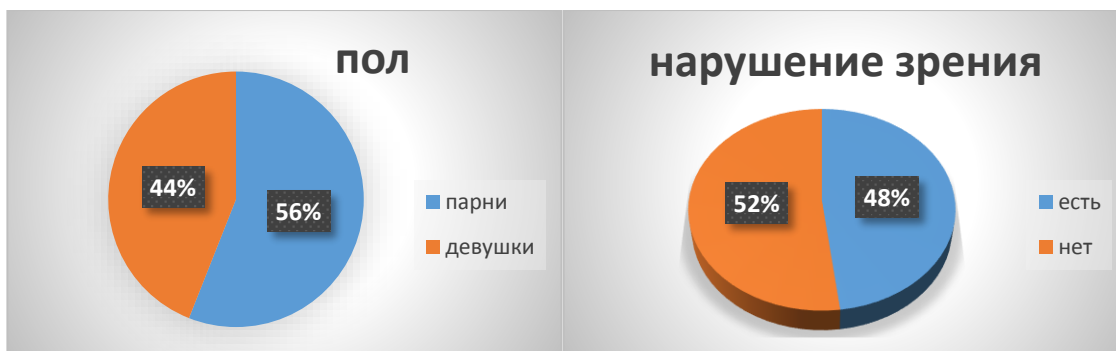
Когда я поступила в Казахский Национальный Университет имени аль-Фараби я узнала о том, что люди у которых имеются нарушения зрения не могут заниматься в обычных секциях, существуют специальные группы, где нагрузки уменьшаются, а главным становится восстановление зрения, упор на концентрацию зрения. Данная ситуация меня удивила и обрадовала, потому что очень много студентов у которых имеются нарушения зрения, для них это является большим плюсом так как они смогут не только предотвратить развитие нарушений зрения, но смогут немного улучшить зрение, занимаясь определенными видами спорта. Это является огромным плюсом, так как студентов с данным заболеванием много, а занятия в данных группах улучшают состояние здоровья, ведь здесь специально разрабатывают методику занятий, упражнений. В мире часто встречаются люди, которые имеют нарушение зрения. Мне стало интересно много ли студентов Казахского Национального Университета имени аль-Фараби имеют проблему нарушения зрения. Я провела анкетирование среди 50 студентов моего факультета. Анкетирование имело такой вид:

Добрый день! Я провожу исследование о нарушении зрения и прошу Вас уделить данному анкетированию немного времени.

1. Ваш пол
 - a) Мужской
 - b) Женский
2. Имеются ли у вас нарушения зрения?
 - a) Да
 - b) Нет
3. Как часто вы посещаете офтальмолога?
 - a) Раз в полгода
 - b) Раз в год
 - c) Редко
 - d) По мере необходимости
4. Вы носите очки или линзы?
 - a) Очки
 - b) Линзы
5. Знаете ли вы способы профилактики зрения?
 - a) Знаю
 - b) Частично
 - c) Не знаю

Спасибо большое за уделенное время, хорошего дня!

После того как я провела анкетирование я начала анализировать полученные результаты. В анкетировании участвовали 22 девушек и 28 парней. Из них у 24 человек имеются нарушения зрения. Из числа студентов у которых имеются нарушения зрения, 18 человек носят линзы и только 6 человек носят очки. Из всего количества опрошенных студентов офтальмолога посещают раз в полгода-3 студента, раз в год-20 студентов, остальные 27 студентов посещают офтальмолога по мере необходимости. Способы профилактики зрения знают 15 студентов, частично знают 23 студента, не знают 12 студентов.



Проведя данное исследование, я глубоко изучила тему нарушения зрения. Для меня это сыграет в плюс, ведь теперь я четко понимаю, из-за чего может нарушиться зрение, какие виды нарушений бывают, а также какие меры нужно предпринимать для профилактики нарушений зрения. Я считаю, что, посещая специальную медицинскую группу, студенты смогут улучшить свое зрение, а также не будут оказывать большую нагрузку на глаза, как это происходит в других спортивных группах.

Литература:

1. Аветисов Э.С, Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Занятия физической культурой при близорукости.
2. Марчук С.А. Профилактика и коррекция зрительных функций у студенческой молодежи
3. Рой М. Тренинг для глаз. Реальная программа улучшения зрения.
4. Дубровская С.В. 100%-ное зрение. Лечение, восстановление, профилактика.