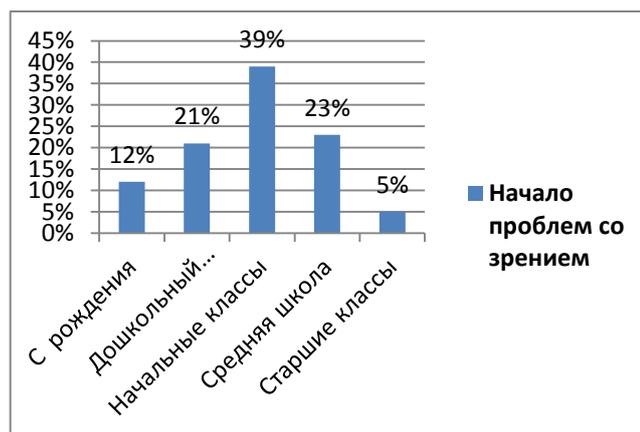


## ПРОБЛЕМЫ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ КАЗНУ

В данной статье будет рассматриваться проблемы со зрением у студентов Казахского Национального Университета имени аль-Фараби.

На сегодняшний день у многих студентов имеются те или иные проблемы со зрением. Нынешнее молодое поколение часто сталкиваются с проблемами глаз, как близорукость, астигматизм, дальнозоркость и т.д.

Для статистики было проведено анкетирование у 100 студентов механико-математического факультета. Во время опроса выяснилось, что у многих из них имеются ухудшение работы зрительного аппарата, и эти проблемы начались еще до обучения в университете. Результат можно увидеть в следующей диаграмме:



Так же в ходе анкетирования было определено, что большинство студентов редко посещают специалистов (44% раз в 2-3 года, 30% раз в год и лишь 26% раз в 3-6 месяцев). С этими данными можно заметить что нынешняя молодежь вредит самим себе.

Перед тем как перейти к причинам, сначала рассмотрим расстройства работы зрительного аппарата, которые были перечислены выше.

*Близорукость* – весьма распространенное расстройство зрения, при котором «картинка» отпечатывается не на сетчатке глаза, а перед ней, отчего изображение предметов, расположенных вдалеке (метр и более от глаз) получается нечетким, «расплывчатым». Тревожным сигналом для родителей, указывающим на возможную близорукость, может послужить желание ребенка сесть поближе к телевизору, низко склониться над тетрадью или держать книгу очень близко к глазам во время чтения.

*Дальнозоркость* – это дефект зрения, при котором изображение отображается за сетчаткой, а не на сетчатке, как положено, и не перед сетчаткой, как в случае с близорукостью. Таким образом, предметы, расположенные на близком расстоянии от глаз (20-50 см) видятся размыто, и сфокусироваться на них практически невозможно.

*Астигматизм* – это нарушение зрения, при котором в глазу существуют сразу две точки фокуса, при этом обе из них расположены неправильно. Такое нарушение зрения связано с тем, что роговица глаза преломляет лучи по одной оси сильнее, нежели по другой. Астигматизм бывает: дальнозорким, близоруким, смешанным[1].

Причин ухудшения зрения немало, но чаще всего они появляются от «наших электронных друзей», то есть от компьютера, планшетов, смартфонов и т.п. Во время анкетирования результат показал, что большая часть аудитории проводят много времени перед экраном. Результат можно увидеть в следующих цифрах: больше 9 часов в день 13%, 6-9 часов 17%, 4-6 часов 39%, 2-4 часов 16% и меньше 2-х часов лишь 15% студентов. Но кроме этого, на сегодняшний день студенты имеют большую нагрузку по учебе и стресс, что тоже влияет на работу глазного аппарата.

Многие родители приучают своих детей к просмотру компьютера, телевизора или телефона с раннего возраста и в частности они проводят больше времени, чем следует, после чего идет отрицательная реакция для глаз. А так же ухудшение может быть из-за

генетики. Если у одного из родителей имеется проблема со зрением, то во многих случаях у их детей может появиться след от этого. Но все это можно замедлить или зафиксировать на одном уровне.

Как же сохранить хорошее зрение студентам?

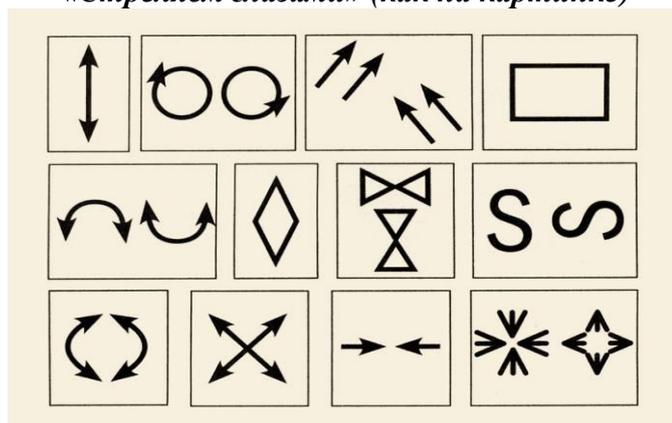
В ходе анкетирования было выяснено, что многие студенты не выполняют гимнастику для глаз (63% раз в месяц, только при усталости, 22% 1-2 раза в неделю и лишь 15% каждый день или через день). Но если в день выделить 15-20 мин на гимнастику, то вполне возможно немного восстановить или приостановить ухудшение зрения.

Для профилактики и улучшения зрения в спорткомплексе университета имеются плакаты с гимнастикой для глаз (тренажер Базарного), которые помогут дать глазам релаксацию:



Специалисты рекомендуют выполнять гимнастику 2 раза в день в одно и то же время. Если вы работаете перед компьютером или читаете лучше выполнять упражнения каждый час по 2-3 минуты. Пару простых упражнений, которые помогут вашим глазам отдохнуть:

*«Стреляем глазами» (как на картинке)*



1. Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.
2. Чертим круг по часовой стрелке и обратно.
3. Рисуем глазами диагонали.
4. Рисуем взглядом квадрат.
5. Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.
6. Обводим взглядом ромб.
7. Рисуем глазами бантики.
8. Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.
9. Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.

10. Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.
11. Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.
12. Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками[2].

Перед каждым упражнением сделать небольшой перерыв, посмотрев по сторонам. Так у вас не появится головокружение и напряженность.

Помимо упражнений можно так же сделать небольшой массаж для ваших глаз. Для этого тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите пару раз. Этот массаж поможет улучшить циркуляцию внутриглазной жидкости[2].

Вот один из вариантов массажа глаз:

1. Закройте глаза. Промассируйте средним пальцем область вокруг глаз (кость глазницы). Начните от переносицы и далее по кругу. Повторите 8-10 раз.

2. Положите средний палец чуть ниже начала брови (на уровне переносицы), прижмите его и досчитайте до 3. С несильным нажатием проскользите пальцем под бровью, а затем по нижней кости глазницы, описывая окружность около глаза. Старайтесь не сдвигать нежную кожу под глазами. Повторите 6 раз.

3. Большой палец поставьте на внутренний уголок глаза, где начинается верхнее веко. Мягко надавите, посчитайте до 3, ослабьте нажим. Повторите 5 раз.

4. Средним пальцем нащупайте небольшую впадину, находящуюся у внешнего края глаза на виске. Мягко массируйте эту впадину движениями вверх-вниз в течение 1 минуты.

5. Указательным пальцем нащупайте точку на скуле примерно под зрачком. Нежно массируйте ее по часовой стрелке в течение 1 минуты[3].

После массажа дайте глазам отдохнуть пару минут.

В заключение можно сказать, если соблюдать расстояние между глазом и монитором или книгой, вовремя проходить обследование и выделить 15-20 минут в день на гимнастику и на массаж глаз, то можно сделать ваш взгляд на мир более отчетливым и ярким.

Литература:

1. Проблемы со зрением у студентов и школьников// Электронный ресурс URL <http://eyeshelp.ru/articles/263/#ixzz57ToIU5Jn>
2. Гимнастика для глаз – 7 лучших упражнений для восстановления и улучшения зрения//Электронный ресурс URL <http://fit4brain.com/8909>
3. 5 основных приемов массажа глаз //Электронный ресурс URL <https://infoglaza.ru/profilaktika/174-5-osnovnykh-priemov-massazha-glaz>