

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ КАЗНУ ИМ. АЛЬ-ФАРАБИ, ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

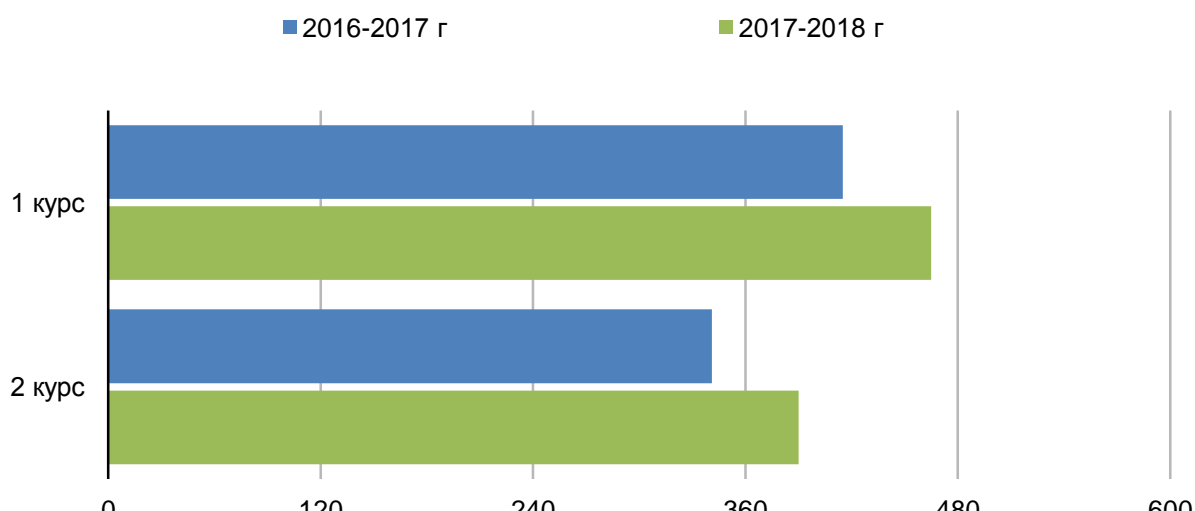
Зрение является одним из самых главных чувств, позволяющих человеку видеть, чувствовать окружающий мир со всей полнотой.

Резкое снижение остроты зрения у большинства людей, в том числе у молодого поколения, то есть у студентов, стало серьезной проблемой нашего времени. Актуальность темы ухудшения зрения неоспорима, так как с каждым годом количество людей, в большей степени студентов, с ослабленным зрением растёт. Но многие уделяют внимание только после приобретения недуга. Целью данной работы является изучение рефракции зрения у студентов Казахского Национального Университета имени Аль-Фараби.

Оказалось, что студенты в среднем тратят более 8 часов на чтение и работу за компьютером, телефонами. Длительная работа за компьютером оказывает негативное воздействие на глаза и зрение. При коротких перерывах, каждый раз после 1-2 часов работы, снижаются показатели утомления.

Все это объясняется низкой двигательной активностью и неспособностью студентов планировать режим дня и соблюдать простейшие нормы для профилактики ухудшения зрения. Большинство времени они проводят за непрерывным чтением и использованием компьютеров и мобильных устройств. Из-за подобного несоблюдения норм у студентов наблюдается склонность к миопии. Таким образом, основными факторами негативного влияния на зрения студентов являются: Чрезмерное напряжение зрительного аппарата (большое количество уроков); Часто использование компьютера; Отдых у телевизора; Несоблюдение режима дня; Недостаток подвижных игр, прогулок на свежем воздухе; Замена солнечного света искусственным (особенно характерно для зимнего периода); Неправильное питание; Стресс; Наследственность.

В Казахском Национальном Университете имени Аль-Фараби одним из обязательных предметов является физкультура. Она необходима для физического развития студентов. В нашем университете студентов распределяют по разным секциям. Соответственно, имеется спецгруппа, куда поступают студенты с определенными болезнями. Как оказалось, многие поступают туда с проблемами со зрением. Я решила проанализировать и сравнить студентов спецгруппы первого и второго курса обучающихся в 2017-2018 году и в 2016-2017 году второго семестра. Начнем с 2016-2017 года обучения. Общее количество студентов первого курса, учащихся в спецгруппе 778, среди которых, как выяснилось, 415 студентов (53,3%) поступили из-за проблем со зрением. Общее количество студентов второго курса, учащихся в спецгруппе 785, среди которых 341 (43,4%) студентов поступили также из-за проблем со зрением. В этом учебном году общее количество студентов первого курса поступивших в спецгруппу 849, среди которых, как выяснилось, 465 студентов (53,7%) поступили из-за проблем со зрением. Общее количество студентов второго курса поступивших в спецгруппу 779, среди которых 390 (50%) студентов поступили также из-за проблем со зрением. Это доказывает то, что студентов с плохим зрением становится все больше с каждым годом. Как правило, поступают студенты, которые страдали от тех или иных проблем с глазами



со школьных лет.

Как говорят эксперты, для того чтобы избежать ухудшения зрения, нужно соблюдать несколько правил:

1. Не перенапрягать зрением. В перерывах между занятиями нужно давать глазам отдохнуть, сделав простую гимнастику. Например, можно фокусировать зрение попеременно сначала на одном, потом на другом предмете за окном, затем перевести взгляд на оконную раму или ручку окна. Таким образом, фокусируясь на близко и далеко расположенных предметах, глаза будут отдыхать от напряжения, вызванного длительным чтением или письмом;

2. Ограничить до минимума время работы за компьютером;

3. Отказаться от длительного просмотра телевизионных программ в пользу прогулки на свежем воздухе;

4. Вовремя вставать и ложиться, по возможности отдыхать днем (послеобеденный сон);

5. Следить за гигиеной глаз;

6. Избегать стрессов, не перегружаться;

7. Обогащать рацион питания продуктами, богатыми необходимыми для глаз лютеином, каротином, витаминами С, Е, А и цинком.

К полезным для зрения продуктам относятся: морковь, желтый болгарский перец, авокадо, свежая черника, апельсины, проростки пшеницы и ржи, орехи, молочные и кисломолочные продукты, шпинат, листовой салат, тыква, печень, рыба, яйцо. *Комплекс упражнений.*

Упражнение 1. Крепко-крепко зажмурьтесь на 3-5 секунд, затем расслабьте глаза на это же время и снова напрягите веки и мышцы вокруг глаз. Повторите зажмуривание 7-8 раз. Комментарий: произвольное напряжение обязательно приводит к произвольному расслаблению.

Упражнение 2. Быстро-быстро, легко и непринужденно моргайте глазами 1-2 минуты, представляя веки крыльями бабочки. Комментарий: важнейшее свойство моргания заключается в том, что оно на доли секунд выключает наши глаза из зрительного восприятия, давая таким образом кратковременный отдых мозгу и сетчатке глаз.

Упражнение 3. Переводите взгляд то вдаль, то на кончик пальца, расположенный на расстоянии 10-15 см от лица на уровне глаз.

Литература:

1. Анатомия человека. Марк Крокер. – М.: Росмэн, 2000
2. Абрамов В.Г. Основные заболевания глаз в детском возрасте и их клинические особенности. -М.: Изд-во «Мобил», 1993.
3. Абрамов В.Г., Вакурин Е.А., Маркичева Н.А. Рефракция и аккомодация глаза человека. Программированное пособие. -Иваново, 1991.
4. Аветисов Э.С. Берегите зрение. -М.: Знание, 1970.
5. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Занятия физической культурой при близорукости. -М.: Физкультура и спорт, 1985
6. <http://eyeshelp.ru/articles/263/>
7. <https://econet.ru/articles/75168-10-prostyh-uprazhneniy-dlya-voztanovleniya-zreniya>
8. <http://priroda-znaet.ru/produktyi-dlya-uluchsheniya-zreniya/>