

ОЧІ ЛЮДИНИ ЯК ДЗЕРКАЛО ЇЇ ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ЗОРУ

Давидова О.М., Бажан А.Г.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Очі виражають наші почуття, наші переживання, наш духовний світ. Блискучі і променисті очі – найкраща краса обличчя. Вони є основним безпосереднім зв'язком з оточуючим світом і здійснюють постійну стимуляцію центральної нервової системи.

Але часто вони відображають і стан нашого здоров'я, оскільки чимало хвороб впливають на зір і блиск очей. Очі втрачають свою красу, якщо під ними з'являються мішки, набряки, які можуть бути наслідком захворювань серцево-судинної системи, гінекологічних недугів, порушень функцій нервової або ендокринної системи, хронічних запорів, а також результатом вікових змін в організмі. Негативний вплив справляє велике нервово виснаження, надмірне стомлення очей недосипанням тощо [7].

У житті людини зір відіграє головну роль, бо більше ніж 90% інформації про зовнішній світ ми одержуємо через зоровий аналізатор. Тому побажання «Бережіть зір і будьте здорові!» є досить актуальним у наш час.

Очі піддаються великій кількості зовнішніх впливів: вітру, тютюнового диму, пилу, різкого неонових світла, поганого освітлення, світла телевізійного екрану, професійних шкідливостей тощо. Після такого впливу вони набувають втомленого вигляду, блиск їх зникає, вони червоніють і припухають, з'являються зморщечки і мішечки. Тому при першому прояві втомлюваності необхідно забезпечити відпочинок очам і правильно доглядати за ними [4].

Аналіз наукової та методичної літератури, що стосується проблеми профілактики порушень зору показав, що достатньо глибоко вивчені причини виникнення зорових розладів, розроблені шляхи їх попередження і корекції при дотриманні основ гігієни, режиму дня, правильного харчування, оздоровлення і загартування організму, розроблена система фізичного виховання школярів, які погано бачать.

Проте до теперішнього часу не існує єдиної думки про причини виникнення порушень зору та їх профілактики, тому важливим є розгляд цієї проблеми як лікарів, так і педагогів, щоб попередити порушення зору з дитячого віку .

Найпоширенішими вадами та порушеннями зору є короткозорість або міопія, далекозорість, астигматизм, слабозорість, косоокість і амбліопія.

Основою розвитку міопії, на думку багатьох авторів, є тривала напруга (спазм) акомодациї під впливом зорової роботи на близькій відстані, а міопія є фіксацією, закріпленням спазму.

Слабозорість характеризується різноманітністю порушень зорових функцій, різним рівнем їх збереження і можливості взаємної компенсації, ступенем вираженості патології

Одним з порушень зору є косоокість і амбліопія, що супроводжує її, яка проявляється в порушенні бінокулярного бачення, в основі якого лежить ураження різних відділів зорового аналізатора і його сенсорно-рухових зв'язків. Косоокість не лише призводить до розладу бінокулярного бачення, але і перешкоджає його формуванню. Косоокість виникає внаслідок зниження гостроти зору одного або обох очей через порушення рефракції, розлади акомодациї та конвергенції [3].

Встановлено, що м'язовий апарат ока (окорохові і циліндричні м'язи) виконує найважливіші функції – узгоджені рухи очей, стеження за рухомими об'єктами, фокусування очей на різні відстані, оцінку розмірів предмету, сприйняття глибини простору. Саме від сили або слабкості м'язів ока залежить гострота нашого зору: при недостатній тренуваності, а тому і слабкості внутрішньоочних і навколоочних м'язів відбувається зниження гостроти зору. Тому надзвичайно важливим є тренування м'язів ока для профілактики порушень зору. Доведено, що спеціальні тренувальні вправи для очей можуть викликати стабілізацію і навіть зворотний розвиток далекозорості і короткозорості [1].

Профілактика порушень зору – це комплекс заходів, спрямованих на підтримку зорової функції в нормальному стані, а також на попередження хвороб очей.

Основними напрямками профілактики зору є попередження розвитку порушень зору при читанні, запобігання погіршення зору при роботі з комп'ютером, а також профілактика розвитку короткозорості.

Для попередження порушень зору при читанні необхідно:

1. Правильно розташувати джерело світла: воно повинно знаходитися позаду вас і трохи зверху (світло з-за плеча).
2. Зробити освітлення помірно яскравим: шкідливе як приглушене, так і яскраве світло, що викликає перенапруження очних м'язів.
3. Уникати штучних світлових променів, що б'ють прямо в очі, накривши їх плафонами.
4. Не читати в рухомому транспорті, так як постійний рух тексту ускладнює фокусування на об'єкті.

При читанні не наближати книгу до очей ближче ніж на 30 см [6].

Сучасний світ не мислить свого життя без використання комп'ютерів. На жаль, комп'ютери не тільки допомагають нам у роботі, а й шкодять очам, особливо в тому випадку, коли за монітором людина проводить весь робочий день. Тому гостро стоїть питання про те, як профілактика зору допомагає уникнути в майбутньому проблем із зором. Щоб попередити погіршення зору, бажано:

1. Розташовувати монітор на відстані витягнутої руки.
2. Після 40 хвилин роботи за комп'ютером необхідно зробити перерву і виконати прості вправи, наприклад, часто поморгати, щоб зняти напругу.
3. Під час роботи за комп'ютером людина моргає в 3 рази рідше, ніж зазвичай, тому при тривалій роботі очі пересихають. Часте моргання або використання спеціальних зволожуючих крапель допоможе впоратися з цією проблемою [5]. А у вільний час намагайтеся якомога менше напружувати очі: уникайте тривалого перегляду телевізора, читання [6].

Читання, писання, робота за комп'ютером чи шиття – всі ці види робіт пов'язані з фокусуванням зору на близькій відстані. Тому зоровий м'яз часто відчуває перенапруження, звикаючи працювати лише в певному режимі. Для профілактики порушення зору необхідно робити часті перерви в роботі, спрямовуючи погляд вдалину. Статичні пози під час роботи порушують кровообіг, тому слід встати, підійти до вікна і намагатися розглядати об'єкти віддалені від вас на значну відстань.

Профілактика зору вимагає правильного харчування. Вживайте більше продуктів, багатих вітамінами А і D: курячі яйця, яловичу печінку,

вершкове масло, зелені овочі, моркву.

Невід'ємною частиною профілактики порушень зору є регулярне відвідування офтальмолога. Перевіряти зір здоровим людям необхідно не рідше 1 разу на рік, а людям з порушеннями зору – 1 раз на півроку. Профілактичний огляд допоможе запобігти розвитку захворювань очей, зупинити розвиток короткозорості та інших порушень зору [2].

Література

1. Аветисов Е.С. Физкультура при близорукости/ Е.С. Аветисов, Е.И. Ливадо, Ю.А. Курпан. – М.: Советский спорт, 1993. – 80 с.
2. Аветисов Е.С. Охрана зрения детей / Е.С. Аветисов. – М.: Медицина, 1975. – 280 с.
3. Аветисов Е.С. Руководство с детской офтальмологии / Е.С. Аветисов, Е.И. Ковалевский, А.В. Хватова. – М. : Медицина, 1987. – 496 с.
4. Демирчоглян Г.Г. Как улучшить и сохранить зрение / Г.Г. Демирчоглян. – М.: Крон-пресс, 1995. – 147 с.
5. Клопоцька Н.Г. Як перемогти короткозорість? / Н.Г. Клопоцька // Країна знань : Науково-популярний журнал для юнацтва. – К.: 2008. – № 5. – С. 35-37.
6. Ниясова Н.С. Профилактика утомления глаз у младших школьников: Учебное пособие / Н.С. Ниясова, С.В. Тропин. О.А. Роде. – Омск: Заря, 1997. – 28 с.
7. <http://panyanka.org.ua/zdorovyj-sposib-zhyttya/profilaktyka-porushen-zoru>

ПРОБЛЕМИ ПОРУШЕННЯ СЛУХУ У КОНТЕКСТІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Дідоренко Я.Л., Корчан Н.О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Мільйони людей самого різного віку у всьому світі страждають від проблем, пов'язаних з втратою слуху. Це фізична проблема здоров'я, яка може виникнути і розвиватися у будь-який час. Статистика стверджує, що більш ніж у 6% населення спостерігаються проблеми зі слухом. Зниження слуху або приглухуватість має місце у різних вікових груп. Головне вчасно звернутися до лікаря. Якщо такі порушення вчасно не виявити, то може відбутися часткова або навіть повна втрата слуху. На жаль, актуальність проблеми порушення слуху у дітей не втратила свого значення [1].

Люди можуть протягом декількох років не помічати, що проблема існує в їхньому житті, адже хвороба розвивається настільки поволі, що спочатку може бути ледве помітною. В результаті поступово пропадає здатність людей чути звуки і голоси навколо них. А це впливає не тільки на них самих, але і на життя навколишніх людей [1].

«Отоларингологи б'ють на сполох: останніми роками значно збільшилася кількість людей, які страждають на вади слуху. Ці проблеми мають нині троє дітей на тисячу новонароджених. Більше того, дослідження засвідчили, що серед школярів, які погано вчаться у школі, дуже часто зустрічаються діти із порушеннями слуху. Їм набагато більше заважають навколишні шуми, через що знижується уважність та інтерес до навчання. Після того, як цим дітям була надана кваліфікована допомога, у їх поведінці та навчанні відбувалися різкі зміни». Ці цікаві факти були наведені