

УДК 617.7+617.76]-085.825

Іванова А. Д.

студ. II курсу магістратури ЗДМУ

ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ ЗАХВОРЮВАНЬ ОЧЕЙ ТА ПРИДАТКОВОГО АПАРАТУ У СТУДЕНТІВ

За даними Міжнародного агентства з профілактики сліпоти, в усьому світі близько 285 млн людей страждають від порушень зору, з яких 39 млн вражені сліпотою. Близько 90% людей, які страждають від порушень зору, живуть в країнах з низьким доходом. За оцінками експертів, 82% людей, які страждають сліпотою, входять у вікову групу 50 років і старше. Від порушень зору страждають в світі 19 мільйонів дітей, з них 12 мільйонів мають аномалії рефракції [3].

На даний час в Україні зареєстровано понад 2 мільйони 876 тисяч осіб із захворюваннями ока та придаткового апарату, а поширеність глаукоми серед

населення віком 18 років і старше в Україні становить понад 212 тисяч. У той самий час поширеність катаракти серед населення працездатного віку в Україні – понад 80 тисяч, а захворювань склери, кератиту та інших хвороб рогівки серед населення віком 18 років і старше в Україні становить понад 65 тисяч. Людей з відшаруванням та розривом сітківки серед населення віком 18 років і старше в Україні – понад 18 тисяч [4].

Міопія – це дефект зору, при якому людина близько бачить добре, а далеко – ні. Для вирішення цієї проблеми зазвичай звертаються до офтальмолога, який в 95% випадків призначає лінзи чи окуляри. Цей дефект виражається у тому, що із-за аномалії рефракції (заломлення) зображення фокусується не на сітчатці ока, а перед нею. Це призводить до здовження передньо-задньої осі ока. Міопія може бути викликана збільшенням навантаження на зоровий аналізатор під час інформатизації сучасного суспільства і підвищення вимог до професійної компетентності працівників, які мають бути більш конкурентоспроможними у сучасному світі. Це грає важливу роль для студентської молоді – саме в цей період навчальні навантаження сягають критичних меж, що може викликати міопію [1,2].

Персоніфіковані результати щорічних медичних оглядів студентів 1-2 курсів ЗДМУ у вересні-жовтні 2019 року переконливо свідчать, що в структурі загальної патології захворювання очей і придаткового апарату студентів спеціальність 227 «фізична терапія, ерготерапія» за групами здоров'я становлять 24,39% (підготовча група – 9,76%; спеціальна медична група – 14,63%) [2].

Прогнозовано, що до 2050 року близько 50% населення світу буде страждати від короткозорості. Це викликає стурбованість щодо збільшення осіб з підвищеним ризиком високої міопії та пов'язаних з ним візуально виснажливих розладів пізніше в житті, включаючи глаукому, відшарування сітківки та катаракту. Однією з стратегій боротьби із зростанням короткозорості є превентивні засоби. Якщо завчасно не відреагувати на це, то міопія прогресує, що може призвести до серйозних наслідків і значної втрати зору [1].

Серед комплексу заходів, які спрямовані на профілактику даного захворювання, часто ігноруються значущі чинники фізичного виховання – раціональний режим навчання та відпочинку, збалансоване харчування, оптимальна фізична активність і нічний сон. Тривалі спостереження за студентами, які страждають на захворювання очей та придаткового апарату, показали їх недостатню загальну фізичну підготовленість [2].

Особливий інтерес представляє застосування методів і засобів фізичної реабілітації, які можуть бути застосовані для профілактики короткозорості або уповільнення прогресування міопії, бути реалізовані на рівні населення і не включатимуть медикаментозні та хірургічні втручання [1].

На нашу думку, яка збігається з думками багатьох науковців, найбільш корисними є циклічні вправи терапевтичної спрямованості при захворюваннях очей і придаткового апарату, а саме: бігові вправи і плавання, при яких частота серцевих скорочень залишається на рівні 100-140 уд.·хв⁻¹. Викликаючи приплив крові до очей, циклічні вправи терапевтичної спрямованості поліпшують роботу циліарного м'яза ока, нормалізують циркуляцію внутрішньоочної рідини. Проте, циклічні вправи високої інтенсивності, а також акробатика, стрибки, вправи на гімнастичних снарядах, що викликають збільшення частоти серцевих скорочень до 180 уд.·хв⁻¹, призводять до значної довготривалої ішемії очей, тому є протипоказаними при захворюваннях очей та придаткового апарату [2].

Перспективи подальших досліджень ґрунтуються на необхідності продовження досліджень з метою виявлення рівня ефективності впливу терапевтичних вправ при захворюваннях очей та придаткового апарату студентів ЗДМУ та можливостей їх відповідної корекції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1.Спанешнікова Д.В. Фізична реабілітація дітей при міопії (наук. кер. доцент Копочинська Ю.В.). Дипломна робота. Київ. 2019. С. 10.
- 2.Іванова А.Д. Використання терапевтичних вправ при захворюваннях очей і придаткового апарату (наук. кер. проф. Михалюк Є.Л.). Збірник тез доповідей «Наукової конференції студентів ЗДМУ – 2020». 2020. С. 64-65.
- 3.Очний травматизм і захворювання ока – одна з найважливіших медико-соціальних проблем URL: <https://20pol.city.kharkov.ua/ochnyj-travmatyzm-i-zahvoryuvannya-o-ka-o/> (дата звернення 28.02.2023р.)
- 4.Сьогодні – Всесвітній день захисту зору URL: <https://portal.lviv.ua/news/2016/10/13/sogodni-vsesvitniy-den-zahistu-zoru> (дата звернення 28.02.2023р.)