УДК 612.84 – 057.875:614.2

Л.Я. ЗАЗУЛЕВСКАЯ, Т.М. СУХОЧЕВА, Т.А. ГАСАНОВА, А.Р. АУЖАНОВА
Модуль терапевтической стоматологии

ЗДОРОВЫЕ ГЛАЗА И ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА-СТОМАТОЛОГА

Данная работа посвящена здоровью органов зрения. К профессиональным вредностям врача-стоматолога и студента-стоматолога относится зрительное утомление или перенапряжение. С целью профилактики развития поражения зрительного анализатора необходимо проведение мероприятий, обеспечивающих снятие раздражения и усталости органов зрения.
Ключевые слова: *разминка для глаз, здоровье, профилактика, студенты, врачи, профессиональная вредность.*

Актуальность темы: здоровые глаза и хорошее зрение - это неотъемлемые составляющие жизни человека. Рыночные отношения и жесткая конкуренция в сфере практической деятельности заставляют студента работать в напряженном режиме. С одной стороны, это специфика лечебной работы врача стоматолога: высокая зрительная нагрузка, точные мануальные действия, значительное нервно-эмоциональное напряжение и ультрафиолетовое излучение фотополимерных ламп , с другой – семинары, практические занятия, СРС и научная работа. Современная система образования требует от учащихся усваивания больших объемов информации [1].

Целью работы было определение профессиональных вредностей студентов стоматологического факультета, разработать упражнения для глаз.

Основные задачи:

1. Узнать отношение студентов к разминке для глаз посредством анкетирования.
2. Провести статистический анализ анкетных данных.
3. Разработать перечень упражнений, подходящий для студентов-стоматологов.
4. Внедрить данную разминку в учебный процесс.

К профессиональным вредностям врача-стоматолога и студента-стоматолога относится зрительное утомление или перенапряжение. Симптомы данных нарушений включают: усталость, сухость, зуд и жжение глаз, трудности при фокусировке, нечеткость, двоение зрения, повышенную восприимчивость к свету, боль в шее, плечах и спине.

Причинами зрительного утомления являются:

1 Недостаточный уровень освещения рабочего поля и всего стоматологического кабинета в целом. Освещение рабочего места, включающего отраженный, рассеянный или тонированный свет, оказывает отрицательное влияние на зрение. Для выполнения стоматологом довольно точных манипуляций, необходимо очень хорошее освещение рабочего поля и всего стоматологического кабинета в целом [2,8].

2 Серьезной причиной напряженности глаз является фокусирование на экран компьютера в течение длительного времени. Во время работы за компьютером человек начинает моргать почти в три раза реже нормы, что приводит к сухости, усталости, зуду и жжению глаз. Обычно человек моргает двадцать раз в минуту, на что слезные железы реагируют увлажнением роговицы, обновляя естественный слой слез на глазном яблоке, давая ему отдохнуть.

3 Любая деятельность, требующая напряженной работы глаз, например, чтение или точные мануальные действия, производимые при работе в полости рта больного, вызывает переутомление.

4 Работа фотополимеризационными лампами без защитных очков или щитков может вызвать поражение органов зрения. Световой поток ламп, к сожалению, содержит значительную долю ультрафиолетовых лучей, поэтому их прямое попадание на органы зрения может вызывать ожог сетчатки, помутнение хрусталика (катаракту) [3].

5 Воздействие физических факторов: лазерное излучение, ультразвук (снятие зубных отложений), ультрафиолетовые лучи.

С целью профилактики развития поражения зрительного анализатора необходимо проведение мероприятий, обеспечивающих снятие раздражения и усталости органов зрения, а также предупреждение прогрессирования нарушения зрения. Одним из обязательных компонентов профилактики глазных заболеваний является рациональное питание; соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения; чередование занятий с отдыхом; проведение гимнастики для глаз; контроль за правильной позой врача-стоматолога во время приема больного или работе на фантомном блоке; систематические прогулки на свежем воздухе; активное внедрение физкультминутки в учебный процесс; исключение зрительных нагрузок за полчаса до сна; внедрение и совершенствование методов индивидуальной и коллективной защиты глаз; профилактические осмотры.

Известный американский офтальмолог Бейтс [5] установил, что большинство проблем со зрением у его пациентов возникает от бессознательного чрезмерного напряжения глаз. Он советовал несколько раз в течение дня давать отдых глазам, проделывая нехитрые упражнения :

1. Сядьте за стол и обопритесь на локти.
2. Встряхните руками и расслабьте запястья и пальцы.
3. Потрите друг о друга ладони, пока они не станут теплыми.
4. Обопритесь головой о руки и закройте глаза ладонями. Пальцы обеих рук должны пересекаться на лбу. Постарайтесь, чтобы руки были совершенно расслабленными и не давили на глаза. Ладони должны лежать на веках словно купол.

5. Почувствуйте темноту. В темноте в светочувствительных клетках сетчатки образуется очень важный для зрения родопсин. Теперь ваши глаза совершенно расслабленны. Восприятие темноты - это самое глубокое расслабление для глаз, во время которого они восстанавливаются.
6. Представьте себе, что смотрите на темную поверхность (например, гладь озера или ночного неба) и она заполняет все поле зрения, передаваясь по зрительному нерву в центр головного мозга.
Через некоторое время у вас перед глазами снова появятся какие-то образы, но не сопротивляйтесь этому и возвращайтесь постепенно к повседневной жизни. Глаза пусть остаются закрытыми.
7. Уберите руки от глаз и почувствуйте разницу в яркости и температуре.
8. Когда будете готовы, зажмурьтесь и откройте глаза [5].
Мы, сотрудники и студенты модуля терапевтической стоматологии, хотим предложить вам ряд упражнений для снятия напряжения глаз. Этот комплекс рекомендует для поддержания зрения в хорошем состоянии. Как утверждают сами авторы, если делать его ежедневно утром и вечером, начиная с юности, можно сохранить хорошее зрение до глубокой старости и не пользоваться очками [6].
1 упражнение. Глубоко и медленно вдыхая (желательно животом), посмотрите в межбровье, задержите глаза в этом положении на несколько секунд. Медленно выдыхая, верните глаза в исходное положение и закройте на несколько секунд. Со временем, постепенно (не раньше, чем через 2–3 недели), задержку в верхнем положении можно увеличить (через полгода до нескольких минут)
2 упражнение. Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.
3 упражнение. На вдохе медленно поверните глаза вправо ("до упора", но без сильного напряжения). Не задерживаясь, на выдохе, верните глаза в исходное положение. Таким же образом поверните глаза влево.
Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.
4 упражнение. На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно 45° от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение.
Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.
Повторить упражнения, начав с левого верхнего угла
5 упражнение. Вдыхая, опустить глаза вниз и затем медленно поворачивать их по часовой стрелке, остановившись в самой верхней точке (на 12-ти часах). Не задерживаясь, начать выдох и продолжить поворот глаз по часовой стрелке вниз (до 6 часов). Для начала достаточно одного круга, постепенно можно довести их количество до трех кругов (через две-три недели) При этом нужно, не задерживаясь после первого круга, сразу начать второй. Закрыть после выполнения упражнения, глаза на несколько секунд. Затем сделать это упражнение, поворачивая глаза против часовой стрелки. В завершение комплекса нужно сделать пальминг (3-5 минут) [6].
Работа стоматолога не провоцирует глазные болезни, но она усугубляет даже малейший дефект зрения. Причиной быстрой утомляемости глаз может быть и то, что характеристики зрения обоих глаз различны, и их микроскопические мышцы затрачивают определенные усилия для совмещения. В результате процесса коррекции может даже заболеть голова. После трех-четырех часов работы с пациентами необходимо дать глазам отдохнуть. Освещение в кабинете должно быть оптимальным. Источник света надо установить так, чтобы рабочее поле хорошо просматривалось и сам врач не закрывал источник света собой [7].
Таким образом, здоровье глаз бесценно, и поэтому каждый должен стремиться сберечь и защитить его. Внимание, уделенное глазам и зрению, вернется сторицею. Тем более, что для профилактики глазных заболеваний требуется совсем немного сил, времени и средств. Также важно помнить, что для достижения наилучшего результата, нужно следить за своим здоровьем в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1 В.Ф. Куцевляк, С. В. Куцевляк "Профессиональные повреждения и заболевания врача-стоматолога". 1998г.
2 Катаева В.А., Ермолина Е.П., Олейник И.И., Жданова Л.П. Экспериментальное изучение рассеивания микрофлоры бормашинами.// Стоматология. - 1986. - № 3. - С.14-15.
3 Камалов Р.Х., Сметаняк С.М., Рачитский Г.И., Чеховой А.Ю. Защита стоматолога и пациента от излучения фотополимеризатора.// Стоматолог. - 2000. - № 1-2. - С. 55-58.
4 http://www.health-ua.org/hot/91.html
5 http://www.visioncorrection.ru/eye-gymnastics/computer/
6 http://www.excimerclinic.ru/press/eyegimnastika/
7 http://www.jalusie.kz/samoe/gimnastika_glazam.html
8 А.В. Борисенко. Организация работы врача стоматолога и возможные профессиональные вредности.// Стоматолог.- 2000г. № 5- С.48-51.

Түйін: аман көз және жақсы көру - адамның құрамдас жасаушы өмірлері. Дәрігер-стоматологтің және студент-стоматологтің кәсіби қасиетіне көру, қажу немесе артық күш жұмсау жатады. Көру анализатордың жеңілісінің дамуын алдын алу мақсатында көру мүшелерінің қабынуы мен шаршауын басатын іс-шаралар өткізілуі керек.

Resume: healthy eyes and a good eye-sight are a part and parcel of person's life. Professional harm for professional and student-dentists include eye fatigue and excessive eye strain. In order to prevent damage to the organ of vision, it is imperative to carry out measures aimed at removing irritation and fatigue of this organ.