

УДК 615.825.1

СКОЛИОЗ – ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ

Брицько Е.А. студ., Ребизова Е.А., ст.преп., Бандаревич Е.В., преп.

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Сколиоз (от греч. *σκολιός* «кривой») – сложная стойкая деформация позвоночника, сопровождающаяся, в первую очередь, искривлением в боковой плоскости с последующим скручиванием позвонков и усилением физиологических изгибов позвоночника.

По результатам медицинского обследования студентов УО «ВГТУ» в 2021–2022 учебном году составила 42 % с диагнозом сколиоз от общего числа студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (2020–2021 уч.год – 39 %, 2019–2020 уч.год – 37 %). Число студентов с данным заболеванием в последние годы увеличивается.

Основными причинами искривления являются: длительное пребывание в одной позе, неудобные и неправильно подобранные в соответствии с ростом письменные столы, недостаток физической нагрузки, ношение тяжестей в одной руке, нарушение зрения, недостаток в рационе полезных для костей витаминно-эндокринные изменения в организме в период полового созревания, бесконтрольное времяпровождение со всевозможными гаджетами в неправильных позах.

Для профилактики сколиоза рекомендуется:

- Следить за осанкой во время работы. Оборудовать рабочее место так, чтобы позвоночник не напрягался: стол и стул должны соответствовать росту, комната должна быть хорошо освещена. При чтении расстояние от глаз до книги должно быть не менее 33 см. Важно делать перерывы каждые 40–50 минут вставать, разминаться, выполнять несколько простых упражнений. Не следует часами смотреть телевизор или проводить время за компьютером, особенно в неправильных позах. Рекомендованное время работы на компьютере до 4 часов в день, с обязательными перерывами. Расстояние от экрана монитора до глаз должно быть не менее 50 см, монитор должен располагаться чуть ниже уровня глаз. Нельзя читать в транспорте, так как книга при движении колеблется. Необходимо следить за весом, заниматься спортом, правильно поднимать тяжелые вещи (сначала присесть, затем поднять тяжелую вещь, сохраняя позвоночник прямым), принимать витамины (витамин D).

- Питание: при сколиозе в рацион должны входить продукты, богатые белками (арахис, горох, творог, курица, кролик, индейка), витамином А (морковь, облепиха, абрикосы, яйца, тыква, печень), В (бобовые, шпинат, орехи, картофель, растительное масло), С (цитрусовые, шиповник, сладкий перец, киви, капуста), D (рыба, яйца, сметана, сливочное масло), Е (рыба, орехи, сухофрукты, шпинат, овсянка).

- Показаны специальные физические упражнения, с помощью которых можно изменить угол наклона таза, нормализовать физиологические изгибы позвоночника, исправить форму грудной клетки, добиться симметричного стояния плечевого пояса, исправить положение головы, укрепить мышцы брюшной стенки и спины, прогулки на открытом воздухе, закаливание организма.

Людям со сколиозом противопоказаны упражнения на гибкость, резкие движения

и кувырки, активные виды спорта, перегружающие позвоночник, занятия на турниках, поворачиваться следует нерезко, предельно осторожно.

УДК 615.825.1

САМАЯ ПОПУЛЯРНАЯ ПРОБЛЕМА МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ XXI ВЕКА

Генетова А.С., студ., Мусатов А.Г., зав.каф., Гордецкий А.А., ст.преп.

*Витебский государственный технологический университет,
г.Витебск, Республика Беларусь*

Зрение принадлежит к числу интереснейших явлений природы. Зрение дает людям 90 % информации, воспринимаемой из внешнего мира. Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности; учебы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен понимать, как важно оберегать и сохранить зрение.

Дефицит движений современного человека неизбежно пагубно отражается и на функциональных свойствах зрительного анализа – наших глазах. С другой стороны, чрезмерные информационные нагрузки на глаза и мозг приводят к серьезным нарушениям и заболеваниям. В развитых странах каждый четвертый – близорукий. И особенно остро в последнее время этот вопрос встал из-за пагубного влияния дисплеев и компьютеров на зрение.

Зрительные расстройства связаны не только с условиями зрительной работы, но и с другими широкими социальными и бытовыми условиями. Это такие факторы, как питание, в частности витаминная недостаточность, природные условия, климат. Установлена связь между нарушениями зрения и состоянием здоровья. Имеет значение рост и развитие самого органа зрения, наследственная предрасположенность и др. Другими словами, нельзя выделить один какой-нибудь фактор, влияющий на развитие нарушений зрения. Можно только думать о преобладающем значении того или иного фактора в конкретных условиях.

Человеческий организм – это необычно сложная, умная биомашина, обладающая устойчивой регулирующей и способная к самовосстановлению. Пределы ее возможностей и законы функционирования в полном объеме еще не изучены. Регуляция работы человеческого организма осуществляется нервной и эндокринной системами. Нервная система действует достаточно быстро, ее эффект четко локализован, а в основе ее деятельности лежит электрическая и химическая передача. Эндокринная система (включает железы внутренней секреции) действует более медленно, ее эффекты носят диффузный характер, а в основе ее действия лежит передача химического сигнала через кровь посредством гормонов.

Эти системы очень тесно взаимосвязаны психической сферой человека. На любой психический процесс, эмоциональную реакцию возникает мгновенный отклик в деятельности и функциональном состоянии всех органов. Изменения происходят в ответ как на сознательные, так и на бессознательные процессы. При длительно действующих, постоянных отрицательных реакциях функциональные изменения могут закрепиться