

ЛЕЧЕНИЕ МИОПИИ С ПОМОЩЬЮ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Джумаева Фарангиз Рашидовна

Кафедра клинических наук, Университет «Зармед»

АННОТАЦИЯ

В статье представлены актуальные проблемы современности, эпидемии XXI века – миопии, её история, развитие в мировом масштабе и этиологические факторы. Также подробно освещены традиционные методы эффективного лечения этого заболевания, основанные на китайской медицине, такие как аурикулотерапия, упражнения йоги как лечебная физкультура, народная медицина и значимость витаминной терапии.

Ключевые слова: миопия, лазерная коррекция, профилактика, йога, аурикулотерапия, аурикулярная точка, акупунктура, витамины.

ANNOTATION

This article provides an information on a major problem of today, epidemic of the XXI century- the history of myopia, its development on a global scale and etiological factors. Also, the traditional method of effective treatment of this disease based on Chinese medicine - auriculotherapy, yoga exercises as a therapeutic physical training, the importance of traditional medicine and vitamin therapy are fully covered.

Keywords: myopia, laser correction, prevention, yoga, auriculotherapy, auricular point, acupuncture, vitamins.

Согласно последним статистическим данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в мире зарегистрировано как минимум 2,2 миллиарда случаев нарушений зрения, причём более 1 миллиарда из них вызваны недостаточной профилактикой и лечением. Прогнозируется, что к 2050 году более 4,8 миллиарда человек (более половины населения планеты) будут страдать от миопии, то есть неспособности видеть на дальние расстояния. У новорождённых глазное яблоко имеет небольшой размер и формируется к нормальной форме к 9–12 годам. Однако иногда глазное яблоко удлиняется, а расстояние от зрачка до сетчатки увеличивается. В этом

случае параллельные лучи света, исходящие от удалённых объектов, фокусируются перед сетчаткой, а не на ней, что приводит к размытости изображения. Это явление называется миопией.

Миопию классифицируют по степени тяжести на три уровня: легкую – до 3,0 Д, среднюю М – от 3,0 Д до 6,0 Д и сильную – более 6,0 Д. Факторами, способствующими развитию миопии, являются генетическая предрасположенность, чрезмерное напряжение на расстоянии, близком к главному яблоку, нарушения кровообращения; неправильное питание и заболевания, приводящие к осложнениям на глазах (ОРЗ, ангина), а также длительное использование компьютеров, смартфонов и различных гаджетов и т. д. Современная медицина добилась значительных успехов в лечении миопии благодаря инновационным методам, таким как современные оптические очки, контактные линзы и лазерная коррекция. Тем не менее, распространённость миопии среди населения мира, независимо от возраста, продолжает расти, что вызывает серьёзную обеспокоенность. Интересно, что римский император Нерон, живший в I веке, не пользовался гаджетами, но историки утверждают, что он страдал миопией. Заболевание известно с IV века до нашей эры и было упомянуто древнегреческим ученым Аристотелем (термин «близорукость» происходит от греческого слова «рак»). Аристотель отмечал, что некоторые люди приближают объекты к глазам, чтобы лучше их рассмотреть.

Исследования, проведённые британскими генетиками, показали, что миопия имеет наследственный характер. Сравнив геномы 280 пар однояйцевых и 226 пар разнояйцевых близнецов, учёные пришли к выводу, что миопия передаётся по наследству. Учёные из Университета Дьюка (США) обнаружили ген RASGRF1, связанный с развитием миопии, как сообщает издание “Science and Life”. Более того, еще одной из причин миопии считается недостаток солнечного света. После исследований, проведенных в Европе, Австралии и Азии стало известно, что люди, часто гуляющие на свежем воздухе, менее склонны к развитию близорукости (миопии), чем те, кто предпочитает оставаться дома. Учёные предполагают, что витамин D оказывает благоприятное воздействие не только на иммунную и нервную системы, но и на органы зрения. К тому же необходимо отказаться от курения, поскольку никотин наносит вред зрению. Он сначала расширяет кровеносные сосуды, а затем резко их сужает, что нарушает питание глаз. Исследования, проведенные среди первобытных племен

Африки, Полинезии и других регионов, показали, что каждый тысячный человек страдает близорукостью средней или тяжелой степени. Так как в рационе этих людей отсутствовал крахмал и сахар (углеводы). Однако при включении в их питание хлеба, крупы и сладости, показатели изменились – в следующем поколении доля близоруких людей резко возросла.

Аурикулотерапия — один из методов рефлексологии, широко применяемый в Китае. Согласно традиционной китайской медицине, на ушной раковине расположены жизненно важные точки, связанные с внутренними органами, сосудами и организмом в целом. Преимущество аурикулярных точек заключается в их высокой направленности и эффективности. Воздействуя на определённые точки, например, точку глаза (расположена в нижней части ушной раковины), можно лечить различные заболевания глаз, включая миопию. При проведении аурикулотерапии используется специальный пластырь, который меняют каждые 2-4 дня. При хронических заболеваниях, пожилых и слабых людях методику выполняют в облегченном виде.

Йога — это полезный для здоровья метод тренировок. Доказано, что миллионы людей во всём мире смогли избавиться от недостатков, болезней и неуверенности в себе благодаря йоге. В качестве примера, в книге Раманататы «Йога для глаз» подчёркивается, что с помощью нажатия на специальные точки (метод называется акупунктурой) можно улучшить зрение. В народной медицине для укрепления зрения рекомендуется употреблять морковь (богата бета-каротином и витамином А, этот витамин полезен только в сочетании с растительными маслами), черника (в основном содержит витамины В и С), свежая зелень (витамины С, В и А), морская рыба (богатую омега-3 жирными кислотами), чай из листьев малины и мед (особенно горный) укрепляют иммунную систему.

На основании вышеуказанного анализа, можно сделать вывод, что комплексный подход к лечению миопии является более эффективным. Необходим двусторонний подход. То есть укрепление снаружи происходит посредством упражнений, а укрепление изнутри направлено на улучшение кровообращения, обмена веществ и регенерации тканей органа зрения. Для этого рекомендуется обогащать ежедневный рацион полезными продуктами и витаминами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. 2018 Training Course for community Level medical personnel of Developing countries” China. Beijing
2. « Упражнение йоги для глаз » Йог Рамантата 1991
3. « Effect of Eye Exercises in Combination with Auricular Plaster Therapy on Adolescent Pseudomyopia Patients » Yong-Qiang Wang
4. Chen H. Recent studies on auriculoacupuncture and its mechanism. J Tradit Chin Med 1993;
5. Guthoff R. Ein Leitfaden fur die Praxis. Ultraschall in der Ophthalmologischen Diagnostik. Stuttgart; 1988
6. Roy FH. Chinese eye exercises. J Pediatr Ophthalmol Strabismus 1980;
7. Аветисов С.Э.. Близорукость.- М.: Медицина, 2002
8. Семенов А.Д. лазеры в оптико-реконструктивной микрохирургии глаза// Автореферат...дис.д.м.н. - М., 1994
9. Кузнецов М.В Причины развития близорукости и её лечение. -М.: Медицина,2004
10. www.yogatrain.ru ;
11. www.vseoglazah.ru ;
12. www.ziyonet.uz

