

диагностика патологических процессов занимает существенную долю в повседневной практике врачей-патологоанатомов.

В ходе анкетирования учащимся был предложен вопрос, касающийся трудностей, с которыми сталкивается патологоанатом в рутинной практике. Среди предложенных вариантов были следующие: наличие постоянного психологического напряжения – с данным утверждением согласились 69,4 % учащихся, постоянный контакт с умершими – 58,6 %, дефицит общения – 26,1 %. В повседневной практике специалист находится в постоянном контакте с биологическими жидкостями, потенциально инфицированными органами и тканями. Поэтому респондентам был предложен еще один вариант ответа – риск заражения инфекционными заболеваниями – 62,2 % школьников отдали предпочтение этому утверждению. Также в виде отдельного тезиса нами был вынесен вопрос об еще одной в достаточной степени специфичной особенности работы с аутопсийным материалом – неприятный запах. Исходя из полученных результатов, 50,5 % опрошенных не считают этот фактор профессиональной трудностью.

Выводы

1) Согласно проведенному исследованию, уровень осведомленности большинства учащихся 10–11 классов об особенностях работы врача-патологоанатома можно считать удовлетворительным.

2) Данные анкетирования показали, что большинство учащихся получило информацию о специальности врача-патологоанатома из кинематографа и социальных сетей (51,4 и 47,7 % соответственно). В то же время информация от СМИ, школьных учителей и родственников на лидирующих позициях не находилась, что указывает на необходимость совершенствования информационного просвещения школьников, особенно учащихся выпускных классов, находящихся на этапе выбора будущей специальности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Взгляд на проблему подготовки врачей-патологоанатомов в современном мире / С. С. Тодоров // Медицина: теория и практика – 2019–№4 – С. 545–546.
2. Роль патологоанатомической службы в совершенствовании медицинского образования / Н. Н. Никулина // Российский. медико-биологический вестник. имени академика. И. П. Павлова – 2016. – № 1 – С. 142–148.
3. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution> – Дата доступа: 01.04.2023.

УДК 617.7-084

А. В. Шпанькова¹, А. А. Яковенко¹, В. А. Говор²

Научный руководитель: к. м. н., доцент Н. Л. Громыко²

¹Государственное учреждение образования

«Гомельский городской лицей № 1»,

²Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ПРОФИЛАКТИКА СНИЖЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Введение

С помощью зрения человек получает около 90 % всей информации об окружающем мире. Человеческий глаз теснейшим образом связан и взаимодействует со всеми органами и системами организма человека [1].

В структуре общей заболеваемости у подростков болезни глаза и его придаточного аппарата находятся на втором месте (183,9 на 1000 человек). За время пребывания в школе у детей увеличивается частота и степень снижения зрения в 2–3 раза [2].

На современном уровне развития и компьютеризации учебного процесса в общеобразовательной школе все актуальнее становится проблема профилактики снижения зрения у детей школьного возраста.

Цель

Проанализировать осведомленность учащихся старших классов о состоянии своего зрения и мерах его сохранения.

Материал и методы исследования

Проведено анкетирование учащихся 10–11-х классов ГУО «Гомельский городской лицей № 1». Анкета состояла из 17 вопросов на тему «Профилактика снижения зрения». В исследовании приняли 100 человек, из них 56 девочек и 44 мальчика. Средний возраст респондентов составил $16 \pm 0,5$ лет.

Статистическая обработка данных производилась с использованием пакета компьютерной программы Microsoft Office Excel 2016.

Статистически значимым считался результат при $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение

Большинство респондентов (92 %) считают, что количество подростков, имеющих проблемы со зрением, увеличивается ($p < 0,001$).

К факторам риска офтальмологических заболеваний 92 школьника отнесли наследственность, 76 – длительное использование компьютера и телефона, 61 – травмы, 52 – недостаток витаминов в питании. К причинам ухудшения зрения также отнесли малоподвижный образ жизни и быстрый рост человека.

По результатам анкетирования у 58 (58 %) учащихся имеются различные заболевания глаз ($p < 0,05$). Из них 46 школьников страдают близорукостью, что значимо больше, чем других глазных заболеваний, таких как астигматизм (17 школьников), дальнозоркость (4 школьника), косоглазие (2 школьника) ($p < 0,001$).

Ежегодно необходимо посещать врача-офтальмолога, который сможет предотвратить развитие часто встречающихся глазных заболеваний, диагностировать на ранней стадии любое офтальмологическое нарушение. Большинство учащихся (77 %) посещают офтальмолога не реже одного раза в год, что говорит о важности профилактических осмотров. В то время как 23 (23 %) школьника врача-специалиста посещают реже (1 раз в 2–3 года).

На вопрос «Носите ли Вы очки или линзы» 48 (48 %) респондентов ответили положительно ($p > 0,05$), что говорит о том, что 5/6 школьников, имеющих глазные заболевания, носят очки или линзы.

Ультрафиолетовое излучение оказывает повреждающее действие на структуры глаза и его придаточного аппарата. 54 (54 %) старшеклассника отметили в анкетах, что не пользуются солнцезащитными очками.

100 (100 %) школьников осознают важность освещения для зрительной работы. Но большинство респондентов (88 %) используют смартфон в темноте, 58 (58 %) анкетированных читают в транспорте, что негативно влияет на зрение.

Оптимальное время непрерывной работы за компьютером не должно превышать 2 часов. Каждый час необходим перерыв на 10 минут для разминки и гимнастики для глаз.

Только 6 % школьников проводят за компьютером/телефоном до 2 часов, что значительно меньше, чем школьники, которые затрачивают более 2 часов ($p < 0,001$) (рисунок 1).

Для профилактики нарушений зрения при работе за компьютером рекомендуется использовать специальные очки с антибликовым покрытием, которые делают изображение более четким, без отблесков и подавляют вредную часть синего спектра света монитора.

Сидя за компьютером, соблюдают дистанцию от глаз до монитора (55–60 см) 66 (66 %) школьников, что значимо больше, чем школьников, которые не соблюдают дистанцию (34 %) ($p < 0,001$).

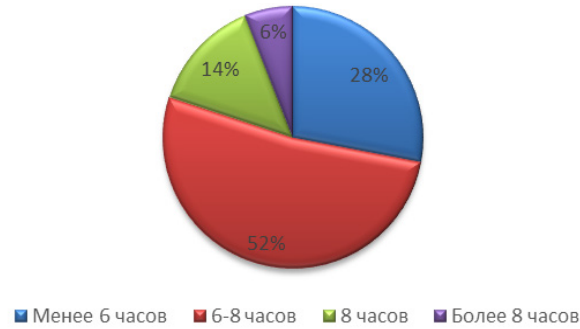


Рисунок 1 – Количество времени, проведенное за компьютером/телефоном

Также результаты анкетирования позволяют оценить виды деятельности, при которых подростки испытывают зрительный дискомфорт. 55 опрошенных не имеют зрительного дискомфорта, в то время как 25 имеют зрительный дискомфорт при чтении (в т. ч. чтение с доски), 19 – при просмотре телевизора. Другие виды деятельности, при которых устают глаза: рисование, использование компьютера и телефона.

Многие недооценивают важность выполнения специальных упражнений для глаз как метода профилактики снижения зрения. Часто выполняют зарядку для глаз только 7 (7 %) школьников, в то время как 40 (40 %) ее не выполняют, а 53 (53 %) выполняют редко.

Важную роль в профилактике болезней зрения играет ведение здорового образа жизни. Но у 50 респондентов отмечаются вредные привычки: 35 школьников неправильно питаются, 34 – ведут малоподвижный образ жизни, 12 – курят, 4 – употребляют алкоголь.

Необходимо также соблюдать режим сна и отдыха. По результатам анкетирования, представленных на рисунке 2, большинство школьников (80 %) спят менее 8 часов, что значительно больше, чем школьники, которые спят 8 и более часов (20 %) ($p < 0,001$).

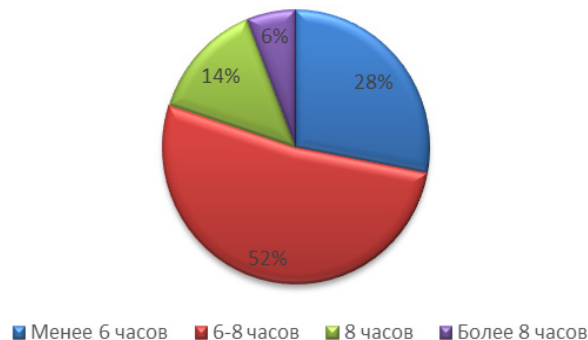


Рисунок 2 – Количество часов сна в сутки

Выводы

Профилактика снижения зрения является актуальной темой, так как увеличивается количество подростков, имеющих болезни глаза и его придаточного аппарата.

Результаты исследования показали, что 100 (100 %) респондентов осведомлены о факторах риска офтальмологических заболеваний, а также об основных методах их предупреждения, но только 2 (2 %) школьника выполняют весь комплекс профилактических мероприятий. Поэтому необходимо улучшать уровень не только осведомленности, но и приверженности к соблюдению основных мер профилактики снижения зрения путем проведения бесед и создания информационных буклетов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ермаков, В. П. Что и как видят дети от рождения до 10 лет с сохраненным и нарушенным зрением. Диагностика, развитие и тренировка зрения / В. П. Ермаков. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2015. – 143 с.
2. Глинская, Т. Н. Динамика заболеваемости подростков в Республике Беларусь (1995-2010гг.) / Т. Н. Глинская, М. В. Щавелева // Материалы IX съезда педиатров (17–18 ноября 2011 года) / ГУ «РНПЦ медицинской экспертизы и реабилитации», г. Минск, 2011. – 320 с.