

**ЛИТЕРАТУРА**

1. *Аметов, А. С.* Сахарный диабет 2 типа. Проблемы и решения: учебное пособие / А. С. Аметов. — 2-е изд. — ГЭОТАР-Медиа, 2014. — Гл. 3. — 1032 с.
2. *Притчард Хайд, П.* Способ лечения сахарного диабета, включая состояния, ассоциированные с сахарным диабетом, и осложнения сахарного диабета / П. Притчард Хайд, М. Васан Кишор, Т. Лукич // Раздел «Описание изобретения к патенту. Предшествующий уровень техники». Патент, ФОРБЗ МЕДИ-ТЕК ИНК, 2008.
3. *Аметов, А. С.* Применение Дибикора при сахарном диабете 2 типа и сердечно-сосудистой патологии / А. С. Аметов, И. И. Кочергина // Эффективная фармакотерапия. Эндокринология № 2, РМАПО Росздрава. — М., 2007. — 40 с.

**УДК 613:617.7**

**ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ**

*Гурская Д. В.*

**Научный руководитель: старший преподаватель С. Н. Боброва**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

***Введение***

По данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) нарушение зрения становится наиболее актуальной проблемой. Все чаще проблемы со зрением возникают у детей и подростков. Существует мнение, что это связано с появлением разнообразных гаджетов. Важно знать о таком понятии, как гигиена зрения. Если придерживаться основных правил гигиены зрения, то можно сохранить его в хорошем состоянии на протяжении всей жизни.

Важнейшим правилом гигиены зрения является контроль времени, проводимого за гаджетами. Оптимальное время, которое можно уделить компьютерам, смартфонам, планшетам составляет менее 3х часов в сутки [1]. Также следует не забывать о перерыве, оптимальное время которого составляет 40–50 мин. В то время, когда вы решите отдохнуть, не стоит выбирать занятия, в которых ваши глаза будут испытывать напряжение. В свободное время можно заняться спортом, пойти на прогулку [1].

Для чтения книг или письма недостаточно обычного освещения жилых помещений, а требуется настольная лампа. Для человека лампы теплого белого света являются наиболее подходящими, так как они больше всего приближены к естественному свету и не создают блики. Текст должен быть расположен не менее, чем на 30 см от глаз [2]. Одной из причин ухудшения зрения является снижение тонуса глазных мышц. Если вы чувствуете, что ваши глаза устали, то стоит сделать перерыв на гимнастику для глаз. Улучшение глазного кровообращения, снижение утомляемости глазных мышц, нормализация обмена веществ в клетках, уменьшение отеков являются основными преимуществами тренировки мышц глазного яблока [2].

Положения, в которых вы проводите время за гаджетами, должны быть правильными. По возможности позвоночник стоит поддерживать в физиологическом положении, напряженные мышцы пресса помогут вам в этом. Это правило помогает поддерживать нормальное кровообращение. Мобильное устройство нужно располагать в 30–40 см, чуть ниже уровня глаз. Важно следить за тем, чтобы волосы не мешали хрусталику правильно преломлять изображение. Не читайте на ходу, в транспорте, лежа [3].

Сон — это единственное время, когда глаза полноценно отдыхают. Известно, что если вы спите в дневное время, то вашим глазам понадобится маска для сна, так как глаза не могут полностью расслабиться, обрабатывая свет. Оптимальное время сна составляет 7–8 ч в сутки [4].

Следует уделять внимание и защите глаз от УФ-лучей. Важно понимать, что УФ-лучи могут нанести вред глазам и в пасмурные дни. В летний период следует учитывать время суток, так как в период между 10.00–14.00 солнечное излучение наиболее сильное. Остерегайтесь отраженного света, так как отраженный свет усиливает УФ-излучение [4].

### Цель

Выявить зависимость между сниженным зрением и соблюдением некоторых правил гигиены зрения студентами 1-го курса Гомельского государственного медицинского университета (ГомГМУ).

### Материал и методы исследования

Среди студентов 1-го курса ГомГМУ был проведен опрос, чтобы выяснить, придерживаются ли они основных правил ухода за зрением. Некоторые вопросы были взяты из определенной анкеты, которая была разработана с использованием основных правил, касающихся гигиены зрения [5]. В анкетировании приняли участие 100 студентов первого курса. Среди них, имеют проблемы со зрением 52 %.

### Результаты исследования и их обсуждение

Среди студентов, которые имеют проблемы со зрением, 96 % проводят за гаджетами более трех часов в сутки, а что касается студентов, имеющих нормальное зрение, то лишь 61 % опрошенных пользуется гаджетами более трех часов. Данные представлены на рисунке 1.

Сравним проводимое на свежем воздухе время: 35 % студентов с нарушенным зрением проводят на свежем воздухе более 1 ч в день, тогда как среди студентов с нормальным зрением таких 77 %. Данные представлены на рисунке 2. Сон является одним из главных элементов здоровья, 58 % студентов с нормальным зрением спят 7–8 ч и более в сутки, а среди студентов с нарушенным зрением таковых только 46 %. Данные представлены на рисунке 3. С нормальным зрением 33 % студентов выбирают электронные версии учебников, а среди студентов с нарушениями зрения выбирают данный способ чтения лишь 14 %, так как понимают, что могут нанести вред зрению, а также обзавестись неприятной режью. Данные представлены на рисунке 4.

Среди студентов, использующих линзы или очки, 51 % имеют недостаточное освещение рабочего места. Данные представлены на рисунке 5. Студенты с нормальным зрением не придают значения важности защиты глаз от УФ-лучей, поэтому защищают зрение лишь 45 %, а вот среди студентов с нарушенным зрением защищают глаза от ультрафиолета 77 % студентов. Данные представлены на рисунке 6. Что касается гимнастики для глаз, то 17 % студентов, которые имеют нормальное зрение, ответили, что выполняют ее. Среди студентов с нормальным зрением лишь 6 % уделяют ей время. Данные представлены на рисунке 7.



Рисунок 1 — Время, проводимое за гаджетами



Рисунок 2 — Прогулки на свежем воздухе

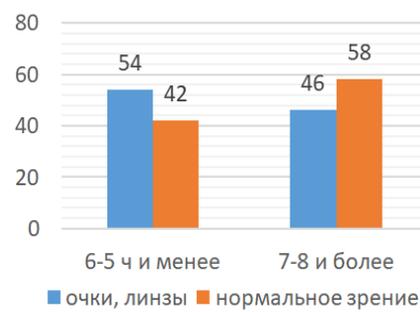
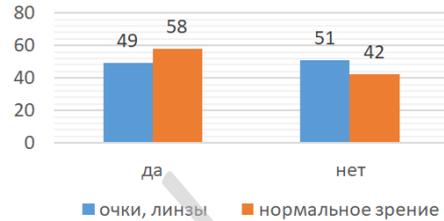


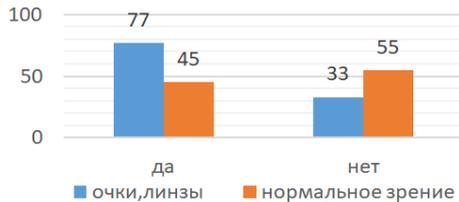
Рисунок 3 — Количество сна в сутки



**Рисунок 4 — Предпочтение электронных или печатных версий учебников**



**Рисунок 5 — Степень освещенности рабочего места**



**Рисунок 6 — Защита глаз от УФ-лучей**



**Рисунок 7 — Гимнастика для глаз**

### Выводы

Проанализировав анкеты и диаграммы, мы сделали вывод о том, что существует некоторая зависимость между плохим зрением и недостаточным выполнением основных правил его гигиены. Среди тех студентов, которые имеют проблемы со зрением, больше ответов, противоречащих правильной гигиене. Это может быть связано с недостаточной осведомленностью о правилах гигиены зрения. Сведения о том, что студенты с нормальным зрением проводят меньше времени за гаджетами, подтвердились. На основе полученных данных можно утверждать, что студенты, которые не имеют проблем со зрением, придерживаются правильной гигиены гораздо чаще, чем студенты с нарушенным зрением. Однако в некоторых вопросах, таких как защита глаз от УФ-лучей и выбор печатной литературы, положительная тенденция наблюдается среди студентов, имеющих нарушения зрения, так как несоблюдение некоторых основных правил может еще больше ухудшить их зрение. Наша работа подтверждает сведения о том, что существует ряд правил, выполняя которые, можно сохранить зрение в хорошем состоянии на протяжении всей жизни.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Гигиена с основами экологии человека: учебник / П. И. Мельниченко [и др.]; под ред. П. И. Мельниченко. — М., 2012. — 752 с.
2. Клинические нормы. Офтальмология / Х. П. Тахчиди [и др.]. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. — 272 с.
3. Лихачевская, О. С. Как сохранить зрение при работе на компьютере / О. С. Лихачевская. — М.: Эксмо, 2010. — 255 с.
4. Елизарова, З. И. Защита органа зрения / З. И. Елизарова // Охрана труда и социальная защита. — 2017. — № 6. — С. 75–77.
5. Наше зрение [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [https://globallab.org/ru/project/inquiry/nashe\\_zrenie.ru.html#\\_YGDNYZNR1PY](https://globallab.org/ru/project/inquiry/nashe_zrenie.ru.html#_YGDNYZNR1PY). — Дата доступа: 28.03.2021. Глобальная школьная лаборатория.

УДК 616.89-008.441.1:621.395.721.5

**НОМОФОБИЯ**

**Денисенко Н. С.**

**Научный руководитель: к.б.н., доцент Н. Е. Фомченко**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

### Введение

В современном мире сложно представить нашу жизнь без мобильных телефонов. Ведь благодаря им мы можем получать информацию, смотреть фильмы