

**ОЦЕНКА УРОВНЯ УТОМЛЯЕМОСТИ ГЛАЗ
ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ РАЗЛИЧНЫХ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ**

Леонов А. В., Нестерович М. И.

Научный руководитель: ассистент М. А. Чайковская

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

В настоящее время информационные технологии распространены повсеместно. Бурное развитие информационных технологий привело к формированию информационного общества. Одними из свойств информационного общества является мобильность, отсутствие привязки ко времени и месту образования, необходимым условием получения информации становится наличие электронного устройства, возможности выхода в Интернет и навыков по поиску необходимой информации.

Современные условия жизни предполагают постоянный контакт с различными электронными устройствами, в различных средах жизнедеятельности. Большое разнообразие технических электронных устройств сопровождается отсутствием на данный момент необходимых гигиенических регламентов.

Цель

Изучить влияние электронных устройств на орган зрения среди людей различных социальных категорий.

Материалы и методы исследования

Исследование проводилось по результатам добровольного анкетного опроса людей по специально разработанному опроснику. В данном опросе приняли участие 244 человека, из которых 36 % мужчин и 64 % женщин, в возрасте от 15 до 30 лет.

Результаты исследования и их обсуждение

Большинство респондентов для получения информации, отдают предпочтение компьютерам — 45 %, бумажным носителям — 26,2 %, смартфонам — 14,8 % респондентов, планшетами — 1,5 %, электронным книгам — 2,5 %.

Сильное чувство зрительного утомления ощущают 13,9 % респондентов, слабое чувство утомления — 49,2 %, не ощущают изменений — 22,1%, а не уверенных в своих ощущениях — 14,8 %. Относительно других субъективных изменений самочувствия 20,6 % опрошенных отметили появление головных болей, 30,3 % — появление усталости, 35,2 % — сонливость, 13,9 % респондентов не чувствуют изменений в самочувствии.

Время контакта непосредственно с электронными устройствами различно: 9,1 % опрошиваемых проводят в непосредственном контакте с устройством — 1–2 ч; 44,3 % — 3–4 ч; 37,7 % — 5–8 ч; 5,7 % респондентов — 9–10 ч; 2,4 % — от 12 до 14 ч и 0,8 % — 15–20 ч в сутки.

При этом 76,2 % респондентов считают, воздействие электронных устройств небезопасным для здоровья, 9 % человек — отрицают какое-либо воздействие электронных устройств на здоровье человека, а 14,8 % не уверены в наличии влияния на человека. Основной причиной воздействия электронного устройства на здоровье человека 79,5 % считают количество времени контакта с ним; 13,9 % связывают с техническим несовершенством; 3,3 % считают, что воздействие отсутствует, а 3,3 % не уверены в конкретном варианте.

Качество своего сна опрошиваемые оценивают по-разному. Сон высокого качества встречается у 10 % респондентов, выше среднего — 19,6 %, среднего — 44,2 %, ниже среднего — 19,6 %, низкого качества у 6,6 %

Выводы

Электронные устройства пользуются огромной популярностью. Обилие разнообразных функций, компактность, мобильность являются явными преимуществами при выборе различных электронных устройств. Однако, имея такой обширный список преимуществ, они имеют и негативное влияние на организм. Наибольшую нагрузку они несут органу зрения, что проявляется в зрительном переутомлении. Изучение влияния электронных устройств на здоровье человека, в частности на зрительные функции, является перспективным направлением дальнейшего исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Куклеев, В. А. Электронное обучение с помощью мобильных устройств в любом месте: монография / В. А. Куклеев. — Ульяновск: Ульяновский гос. технический ун-т, 2009.
2. Физиолого-гигиеническая оценка восприятия информации с электронного устройства для чтения (ридера) / В. Р. Кучма [и др.] // Гигиена и санитария. — № 1. — 2013. — С. 22–26.

УДК 616.4

ЧАСТОТА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОТДАЛЕННЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Лешкевич Р. А.

Научные руководители: Л. И. Пашкевич, С. К. Пашкевич

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский колледж»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Сахарный диабет 2 типа (инсулиннезависимый сахарный диабет) рассматривается в настоящее время как заболевание, характеризующееся нарушением секреции инсулина и чувствительности периферических тканей к инсулину (инсулинорезистентностью).

Количество людей с сахарным диабетом 2 типа увеличивается очень быстро, опережая все прогнозы. Предполагают, что к 2025 г. количество людей с диабетом достигнет 229 млн. человек (7,4 % взрослой популяции).

Сахарный диабет 2 типа развивается медленно и почти незаметно, не вызывая таких ярких симптомов, как СД 1 типа, поэтому диагноз выставляется слишком поздно, когда у человека возникают серьезные осложнения данного заболевания. 50 % пациентов с впервые выявленным СД 2 типа уже имеют осложнения. Поэтому важно с самого начала СД 2 типа делать все, чтобы не допустить развития и прогрессирования осложнений.

К отдаленным осложнениям сахарного диабета относятся:

I. Диабетические ангиопатии

1. Макроангиопатия:

- Атеросклероз аорты и коронарных артерий (ИБС, инфаркт миокарда).
- Атеросклероз церебральных артерий (острое нарушение мозгового кровообращения, атеросклеротическая энцефалопатия).
- Атеросклероз периферических артерий, в том числе нижних конечностях.

2. Микроангиопатия:

- Ретинопатия.
- Нефропатия.
- Микроангиопатия нижних конечностей.

3. Универсальная ангиопатия — сочетание макро- и микроангиопатии.

II. Диабетическая нейропатия.

III. Диабетическая стопа.