

Окончание таблицы 1

Симптомы	Пациентка 1	Пациентка 2	Пациентка 3
Развитие заболеваний	ИБС, Сердечная недостаточность	–	тяжелой степени бронхит
Потеря обоняния	–	+	–
Дыхание	тяжелое	нормальное	тяжелое
Нарушение сна	+	–	–
Головокружение	+	–	+
АД	повышенное	норма	норма
Глюкоза	–	повышена	повышена
Сердечные боли	+	–	–
Проблемы с памятью	+	–	–

Наиболее частыми симптомами являлись кашель, слабость, тяжесть дыхания и повышение сахара в крови.

**Выводы**

1. На тяжесть постковидного синдрома у данных пациенток влияли такие факторы как возраст, имеющиеся или перенесенные заболевания сердечно-сосудистой системы и наличие вредных привычек (курение).

2. В постковидном периоде наибольшие изменения отмечены со стороны дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Омарова, Х. Г. Постковидный синдром. Случай из практики / Х. Г. Омарова [и др.] // Медицинский оппонент. – 2022. – № 3 (19). – С. 76–80.
2. Трисветова, Е. Л. Синдром постуральной ортостатической тахикардии как проявление постковидного синдрома / Е. Л. Трисветова // Рациональная фармакотерапия в кардиологии. – 2022. – Т. 18. – № 2. – С. 200–208.
3. Сергеева, В. А. Нарушения сна, сердечно-сосудистые симптомы и динамика массы тела у женщин с постковидным синдромом / В. А. Сергеева, Т. Е. Липатова // Медицинский совет. – 2022. – Т. 16. – № 14. – С. 193–194.

**УДК 004.382.7:613-053.81**

**К. С. Галицкая**

*Научный руководитель: ассистент Е. В. Гандыш*

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРА  
В МОЛОДЖНОЙ СРЕДЕ**

**Введение**

Компьютер стал важной и необходимой частью образа жизни современной молодежи. Масштабное компьютерное обучение, вхождение в мировую информационную сеть (Интернет), внедрение дистанционных форм обучения – неотъемлемая составляющая в развитии современной общеобразовательной и профессиональной школы, непрерывного и дополнительного послевузовского образования.

Широкая компьютеризация обучения наряду с массой позитивных моментов порождает множество проблем, как общего, так и специфического характера, обусловленных особенностями взаимодействия организма человека-пользователя и компьютера-машины [1].

Влияние на здоровье человека работы за персональным компьютером (ПК) в значительной степени зависит от организации рабочего места, возраста пользователя, состояния зрения, интенсивности работы с монитором. При высоком уровне компьютерных нагрузок утомление проявляется в первую очередь нарушениями в работе органа зрения. Интенсивное использование компьютера способствует увеличению статических нагрузок, что является предпосылкой к развитию или увеличению таких заболеваний опорно-двигательной системы, как искривление позвоночника, остеохондроз. Во время длительных занятий за компьютером возникает также значительное статическое и динамическое напряжение кистей рук, что может приводить к развитию туннельного синдрома. Гиподинамия в ряде случаев способствует ожирению. Кроме того, возрастает риск возникновения нарушений со стороны вегетативной нервной системы, которые могут выражаться в повышенной утомляемости, слабости, трудностях засыпания и дневной сонливости, апатии. Либо же, наоборот, отмечается излишняя темпераментность, вспыльчивость, быстрая отвлекаемость, рассеянность.

Специалисты различных отраслей знаний, обобщив результаты комплексных междисциплинарных исследований, пришли к выводу, что причиной отклонений здоровья пользователей персонального компьютера являются не столько сами компьютеры, как источники неблагоприятно действующих на организм факторов, сколько недостаточно строгое соблюдение принципов эргономики [2, 3].

#### ***Цель***

Оценить гигиенические аспекты использования компьютера в молодежной среде Гомельской области.

#### ***Материал и методы исследования***

Материалом для исследования были результаты анкетирования учащихся учреждений высшего и общего среднего образования Гомельской области, из которых 56 учащихся старших классов средних школ № 7 и № 61 г. Гомеля и 57 студентов Гомельского государственного медицинского университета. В исследовании использовался метод анонимного анкетирования по специально разработанной анкете. Всего обработано 113 анкет, из них 30 % (34 чел.) – представители мужского пола, 70 % (79 чел.) – женского. Средний возраст респондентов составил 17,5 лет. Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью компьютерной программы Microsoft Excel 2016.

#### ***Результаты исследования и их обсуждение***

В ходе проведенного исследования установлено, что использование ПК является ежедневным как среди парней, так и среди девушек. При этом девушки проводят за ПК в среднем 2–4 часа в день и используют компьютер в большинстве своем для подготовки к занятиям. Парни же проводят по 4–6 часов за компьютером и используют ПК для игр и для подготовки к занятиям, причем большую часть времени предпочитают проводить за компьютером не связанное с учебной или познавательной деятельностью. Молодые люди, которые проводили более 10 часов за компьютером отмечали, что используют его в связи с удаленной работой.

При длительном и непрерывном (более двух часов) использовании компьютера и парни, и девушки отмечали, что испытывали неприятные ощущения такие как боли в спине 42 %, шейном отделе позвоночника 26 % и в запястьях 12 %. При этом 35 % парней и 33 % девушек не отмечали у себя каких-либо неприятных ощущений во время работы за компьютером.

Ощущение усталости и жжения глаз во время работы за компьютером никогда не испытывали только 13 % опрошенных. Каждый второй респондент время от времени отмечал снижение остроты зрения во время работы за компьютером. У 8 % студентов во время работы на компьютере отмечалось изменение восприятия красок.

В целом, при работе на ПК парни чаще чем девушки жаловались на расстройство зрения такие как: усталость глаз, искажения зрения.

Комплекс мероприятий по профилактике статического и зрительного утомления при работе с ПК должен включать в том числе упражнения для глаз через каждые 20–25 мин работы за ПК, при этом 65 % парней отмечали, что никогда не делают гимнастику для глаз, 29 % делают гимнастику для глаз иногда и только 6 % делают ее постоянно. Отношение девушек к профилактическим упражнениям следующее: 43 % отмечали, что никогда ее не делают, 46 % – иногда и 11 % регулярно выполняют упражнения при работе за ПК. Кроме того, девушки чаще чем парни делают перерывы, если долго работают за компьютером. И только 4 % девушек никогда не делает перерывов при длительной работе за ПК в отличие от парней, которых составило 26 %.

Подавляющее большинство парней отмечали, что имеют постоянное желание играть в игры на компьютере и 56 % опрошенных парней проводили хотя бы одну ночь за компьютером, а также забывали о приеме пищи. Среди девушек только 8 % отметили наличие постоянного желания играть в компьютерные игры, 90 % девушек никогда не забывали о приеме пищи заигравшись за компьютером. Так же лица мужского пола более подвержены плохому, раздражительному настроению в случае неисправности компьютера. Что может указывать на зависимость от компьютера, которая у лиц мужского пола выражена выше, чем у женского.

На вопрос «Знаете ли Вы профилактические методы, предупреждающие неблагоприятные последствия работы за компьютером?» дали утвердительный ответ 75 % юношей и 67 % девушек. При этом всего 6 % респондентов знают оптимальные расстояния от экрана видеомонитора до глаз пользователя и клавиатуры от края стола. О том, что кресло должно быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки знали 12 % анкетированных.

Влияние компьютера на здоровье человека большинство молодых людей (40 %) считают незначительным. В тоже время, 10 % девушек считают, что компьютер не может нанести вред здоровью в отличие от парней, которых составило 41 %.

### **Выводы**

Таким образом, в результате проведенного исследования установлено, что в современном мире значение компьютера в молодежной среде особенно велико. Молодые люди используют его ежедневно как для подготовки к занятиям, так и для организации своего досуга. В то же время было установлено, что девушки проводят меньше времени за компьютером по сравнению с парнями. Риск формирования компьютерной зависимости, более выраженный у парней чем у девушек. Большинство молодых людей испытывают те или иные признаки «компьютерного синдрома» в виде нарушений зрительного анализатора, нервной системы и опорно-двигательного аппарата, усугубляемые их низкой гигиенической грамотностью либо недостаточной активностью в отношении собственного здоровья при работе за компьютером.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ганижева, Н. Ж. Негативное влияние компьютера на здоровье человека / Н. Ж. Ганижева // Молодой ученый. – 2021. – № 33 (375). – С. 2–3.
2. Габитов, Д. Д. Влияние компьютера на здоровье человека / Д. Д. Габитов, Г. М. Рудакова // Лесной и химический комплексы – проблемы и решения: Сборник материалов по итогам Всероссийской научно-практической конференции, Красноярск, 02–04 сентября 2019 года. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», 2019. – С. 396–399.
3. Шведов, Г. И. Негативные факторы воздействия компьютера на здоровье человека / Г. И. Шведов, Л. П. Друганова, Т. В. Шаева // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2008. – № 32. – С. 85–88.