

УДК 613.97:617.7] - 057.875(476.2)

**ОСОБЕННОСТИ ГИГИЕНЫ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ 1–4 КУРСОВ
УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Сироткина Д. Ю., Пилькевич О. С.

Научный руководитель: старший преподаватель В. В. Концевая

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Глаза — это самый важный орган чувств, поэтому они заслуживают исключительно большого внимания. Способность видеть позволяет нам ориентироваться и взаимодействовать с окружающим миром [2].

В современном мире степень нагрузки на зрительные анализаторы растет с каждым годом вследствие активно развивающегося научно-технического прогресса и неуклонной «компьютеризацией» жизни. Молодежь XXI века особенно активно использует современные гаджеты, при помощи которых она активно общается в социальных сетях: Instagram, Вконтакте, Telegram, Facebook, Twitter и других, находит новую информацию в интернете, смотрит, слушает музыку, фильмы и многое другое. При этом молодые люди используя современные технические средства не всегда соблюдают гигиену зрения.

Понятие «гигиена зрения», представляет собой комплекс мер по профилактике зрительного и общего утомления. К такому комплексу относятся следующие мероприятия: соблюдение сбалансированного питания, достаточная физическая нагрузка, насыщение организма кислородом, отказ от вредных привычек, нормированная работа за компьютером, соблюдение зрительных нагрузок, ношение солнцезащитных очков и другие. При несоблюдении этих комплексных мер увеличивается нагрузка на зрительный аппарат, что в итоге может привести к серьезным нарушениям зрения у молодежи [4].

Цель

Изучить особенности гигиены зрения у студентов 1–4 курсов учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет».

Материал и методы исследования

Было проведено анонимное анкетирование среди студентов 1–4 курсов в количестве 117 человек учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет». Из них 22 человека в возрасте меньше 18 лет, 77 человек в возрасте от 18 до 20 лет и 18 человек старше 21 года. Результаты исследования обработаны с помощью программы «Microsoft Excel» и «Statistica 10.0». Проведен анализ и обобщение научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

По результатам опроса были получены следующие данные: 38 % опрошенных имеют хорошее зрение, 54 % — страдают близорукостью, 3 % — дальнозоркостью и у 5 % есть такое заболевание как астигматизм.

Среди участвующих в анкетировании 52 % носят очки или линзы.

На вопрос: «Хорошее ли зрение у Ваших родителей?» ответы были таковы: у 27 % студентов родители имеют плохое зрение, у 40 % — хорошее, у 15 % плохое зрение имеет только мама, а у 18 % — только папа.

Был задан вопрос «Сколько часов в сутки вы проводите за компьютером?» и 52 % молодых людей ответили, что за компьютером они ежедневно проводят более 6 часов.

Читают книги как в бумажном варианте, так и в электронном 86 % участников. В транспорте читает 61 % опрошенных, а 29 % читает в транспорте не регулярно.

Не соблюдают зрительный режим (не садятся дальше от телевизора, подносят близко книгу или телефон к глазам) 69 % анкетированных студентов.

На подготовку домашнего задания 32% опрошенных тратят менее 2 часов, 24 % — от 2 до 3 часов, а 44 % — более 4 часов. Так же 71 % анкетированных указали, что имеют плохое освещение за рабочим столом.

На вопрос «Сколько часов в сутки вы спите?» 63 % респондентов ответили, что спят менее 6 часов, 27 % — спят от 6 до 8 часов и 10 % — более 8 часов.

Респонденты считают, что причинами ухудшения зрения являются повышенная нагрузка и стресс (34 %), частое использование мобильных устройств (25 %), наследственность (21 %).

Больше половины опрошенных студентов посещают врача-офтальмолога один раз в год 58 %, 18 % посещают врача раз в полгода, а 24 % — один раз в 2 года и реже.

Из всех анкетированных 75 % считает, что можно предотвратить падение зрения, выполняя специальные упражнения, но 68 % студентов вообще не делают гимнастику для глаз с профилактической целью.

Для улучшения и профилактики зрения 77 % молодых людей принимают различные витамины: омега 3, витамины А и Е, магний, а также употребляют в пищу продукты, которые, по их мнению, могут предотвратить падение зрения: черника, морковь, желток, орехи, морепродукты.

Выводы

Исходя из полученных ответов при анкетировании выяснилось, что 62 % опрошенных студентов имеют проблемы со зрением, а преобладающим заболеванием органов зрения является близорукость 54 %.

Большинство опрошенных не соблюдают гигиену зрения: 69 % не соблюдают зрительный режим, читают в транспорте 61 %, спят менее 6 часов (63 %), проводят за компьютером более 6 часов в сутки (52 %) и в повседневной жизни большинство из них (68 %) не делают гимнастику для глаз. На подготовку домашнего задания тратят более 4 часов в день 44 % респондентов, а 71 % ответили, что имеют плохое освещение за рабочим столом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Плескацевич, С. А. Распространенность и степень выраженности компьютерного зрительного синдрома и синдрома «сухого глаза» у студентов Гомельского государственного медицинского университета / С. А. Плескацевич, А. А. Ильченко // Проблемы и перспективы развития современной медицины: сб. науч. ст. XI Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием студентов и молодых ученых, Гомель, 2–3 мая 2019 г. : в 8 т. / Гомел. гос. мед. ун-т; редкол.: А. Н. Лызиков [и др.]. — Гомель: ГомГМУ, 2019. — Т. 5. — С. 153–155.
2. Кузьмина, Л. К. Синергия наук / Л. К. Кузьмина, Г. С. Никифорова // Влияние учебной нагрузки на зрение студентов медицинских вузов. — 2017. — № 11. — С. 689–693.
3. Иванова, А. А. Аллея науки / А. А. Иванова, А. А. Макшакова // Зависимость состояния органов зрения студентов от объема и длительности зрительной нагрузки. — 2018. — № 11(27). — С. 279–283.
4. Малютина, М. В. Вестник / М. В. Малютина, О. А. Ледовская, Е. П. Моргунова // Физическая культура в профилактике заболеваний органа зрения студентов вуза. — 2016. — № 7(195). — С. 23–27.
5. Сибирское медицинское обозрение / Е. В. Козина [и др.] // Состояние остроты зрения и рефракции глаз у студентов медицинского вуза. — 2015. — № 3(93). — С. 88–92.
6. Фёдорова, Л. Ф. Профилактика нарушения зрения при работе с микроскопом средствами физической культуры / Л. Ф. Фёдорова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. науч. стат. V Всерос. заоч. науч.-практ. конф. с междунар. участ., Воронеж, 27 апреля 2016 г. / Воронеж. гос. ин-т физич. культ.; под ред. изд.-полиграф. центр «Научная книга». — Воронеж, 2016. — С. 315–319.
7. Рютина, Л. Н. Концептуальные подходы к построению модели сохранения зрительного анализатора / Л. Н. Рютина, М. В. Иванникова // Образование и педагогические науки в XXI в.: актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. стат. II Междунар. науч.-практ. конф., Пенза, 20 ноября 2017 г. : в 2 ч. / Иркут. гос. ун-т путей сообщ.; под ред. издат.: «Наука и Просвещение». — Пенза, 2017. — С. 67–69.