

ПРОБЛЕМА БЛИЗОРУКОСТИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Заяц А.И., студентка 3 курса педиатрического факультета

Научный руководитель – к. м. н., доцент Есис Е.Л.

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. В настоящее время происходит рост аномалий рефракции среди детей и подростков, вызванный уменьшением толерантности органа зрения к зрительным нагрузкам во всех учебных заведениях, малоподвижным образом жизни и быстрым развитием IT-индустрии. Несоблюдение режима питания, недостаточное пребывание на свежем воздухе, неправильное чередование работы и отдыха, – все эти факторы прямо или косвенно могут привести к развитию и прогрессированию близорукости. В учебном процессе у студентов в связи с активным использованием электронных учебно-методических комплексов, информационных технологий контроля уровня знаний студентов, таких как компьютерное on-line тестирование, изучение учебного материала посредством гаджетов стало основой формирования статического стресса и высокой нагрузки на зрительный анализатор, часто приводящим к снижению остроты зрения [1].

Цель. Выявить неблагоприятные факторы, способствующие развитию близорукости у студентов медицинского ВУЗа.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса с применением специально разработанной анкеты. В исследовании участвовали 134 студента ГрГМУ в возрасте 18- 20 лет.

Результаты и их обсуждение. В процессе исследования было выявлено, что у 67,9% опрошенных имеются нарушения зрения, из них 34,2% страдают миопией и только у 32,1% не имеет проблем со зрением. При опросе студентов уточнялось примерное время появления близорукости: со школьного возраста – 53,7%, в ВУЗе – 8,2%, с дошкольного возраста – 3%, врождённая патология – 3%.

Выявлено, что на подготовку домашнего задания у 1,5% опрошенных уходит менее 1 часа, 17,2% студентов достаточно 1-2 часа, 41,8% необходимо 3-4 часа и 39,6% – 5 и более часов. Необходимо указать, что для подготовки к занятиям используют учебники 40,3% студентов, остальные 59,7% чаще пользуются различными гаджетами. Последние при подготовке домашнего задания ежедневно используют 94,8% студентов, 4,5% – несколько раз в неделю, 0,7% используют только 1 раз в неделю. На вопрос «Сколько часов Вы проводите за

компьютером в день?»: 20,1% ответили, что проводят за компьютером менее 1 часа, 25,4% – 1-2 часа, 35,8% – 3-4 часа и 18,7% – более 5 часов.

В ходе опроса было выяснено, что во время подготовки к занятиям все студенты используют освещение помещения и рабочего места при необходимости, из них 26,9% студентов используют общее освещение, 6,7% – местное освещение и 66,4% опрошенных оба типа освещения. При чтении книг 33,5% студентов следят, чтобы между глазами и учебником/гаджетом было допустимое расстояние, 66,5% не соблюдают это правило. Так же можно отметить, что 69,4% опрошенных читают книги лёжа.

Около 64,2% студентов гуляют менее 1 часа в день, 33,6% проводят на улице 2-3 часа и 2,2% гуляют 4 часа и более.

При опросе мы выяснили, что 88,1% студентов делают перерывы на отдых во время подготовки домашнего задания, а 11,9% – нет. 82,9% респондентов ответили, что отдыхают в перерывах между подготовкой домашнего задания, заходя в интернет, а 17,1% – отдыхают, откладывая в сторону учебники и гаджеты. Зарядку для глаз делают в перерывах 9% студентов, остальные не используют данный метод профилактики близорукости.

Было выявлено, что информированность студентов о существующих способах профилактики патологии зрения достаточно высокая. 100% опрошенных студентов ответили, что имеют представление о методах профилактики близорукости. Однако, несмотря на это, большинство респондентов пренебрегают своими знаниями и не используют их для сохранения своего зрения. При этом следует отметить, что своевременное обнаружение факторов риска и влияние на них прямо или косвенно позволяет предотвратить развитие близорукости или отсрочить её старт на более поздний возраст, что приводит к уменьшению частоты миопии высокой степени, сокращает число осложненных форм близорукости и их тяжесть.

Вывод. В процессе исследования были выявлены неблагоприятные факторы, способствующие развитию близорукости у студентов медицинского ВУЗа.

Литература:

1. Пац, Н.В. Профилактика рисков снижения зрения у студенческой молодежи при использовании электронной литературы / Н.В. Пац, В.А. Илбуть, Д.Н. Марцинкевич // Сибирский Вестник специального образования. – 2016. – № 3. – С. 31-36.