

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СМАРТФОНОВ

Коледа А.Г., Янковская Н.Г.

**Институт повышения квалификации и переподготовки кадров
здравоохранения учреждения образования «Белорусский государственный
медицинский университет»,
г. Минск, Республика Беларусь**

Современную жизнь сложно представить без смартфона: благодаря своим техническим возможностям «умный» гаджет помогает нам во всех сферах жизни. Удобства, которые мы приобретаем благодаря смартфонам, очевидны. Однако обратной стороной медали может стать пристрастие к чрезмерному использованию этим устройством. Актуальным является изучение распространенности жалоб среди взрослого населения, что и послужило целью настоящего исследования.

Нами в период с апреля 2022 г. по июнь 2023г. с помощью опросника «Шкала зависимости от смартфона» было проведено анонимное анкетирование 381 слушателя (81 мужчина и 300 женщин) Института повышения квалификации и переподготовки кадров здравоохранения учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет». Средний возраст опрошенных составил для мужчин 42 [33; 54] года, для женщин – 41 [33; 50] год. При этом 42 опрошенных имели среднее специальное образование, 339 – высшее. Для описания центральной тенденции использованы медиана и межквартильный интервал (Me [q25; q75]).

В ходе исследования установлено, что наибольшее число опрошенных имеют стаж пользования смартфоном 6-7 лет и более (88,3%); 7,7% пользуются им от 4 до 5 лет; 2,4% - от 2 до 3 лет; 1,1% - 1 год и менее; 0,5% - от 5 до 7 лет. Неприятные ощущения со стороны органов зрения после длительного использования смартфона отмечали у себя 43,9% опрошенных. Среди наиболее частых жалоб: нечеткость зрения (39,6%), сухость (26,0%) и резь в глазах (20,1%), слезотечение (12,4%). Незначительное количество респондентов (2,4%) отметило ухудшение зрения, боль и напряжение в глазах. В 10,1% случаев резь сочеталась с сухостью глаз, в 8,9% - с нечеткостью зрения, в 4,1% случаев нечеткость зрения сочеталась со слезотечением. Около четверти опрошенных респондентов (24,6%) отмечают наличие субъективных неприятных ощущений со стороны опорно-двигательного аппарата. В большинстве случаев (35,1%) это боль и неприятные ощущения в шее и кистях рук, пальцах. Боли в спине и скованность позвоночника беспокоят, соответственно, 14,9 и 10,6%

опрошенных, каждый четвертый (41,1%) признает, что чрезмерное использование смартфона и увлечение социальными сетями способствуют снижению количества времени, которое они затрачивают на ежедневную физическую активность.

Среди трудностей, вызванных использованием смартфона, 19,5 % респондентов отметили сложности в выполнении запланированной работы, 20,3% - трудности с концентрацией внимания при выполнении поставленных задач, 37,9% теряют счет времени при прокрутке информации на смартфоне, а 33,4% отмечают чувство усталости из-за чрезмерного использования смартфона. Ложатся спать позже и, как следствие, недополучают нужное количество сна 59,2% респондентов, а 27,0% считают себя зависимыми от смартфонов.

У 37,4% вызывает негативные эмоции низкий заряд батареи, а 16,2% слушателей ощущают фантомные (ложные) звонки или вибрации смартфона. В 34,0% случаев были отмечены случаи возникновения конфликтов в семьях на фоне злоупотребления гаджетами членами семьи вследствие ущерба живому общению. Четверть опрошенных (24,7%) отметили, что не могут контролировать время личного использования смартфона, при этом 33,2% респондентов хотят сократить время его использования, но у них, как правило, ничего не получается.

Учитывая высокую распространенность жалоб и возрастающую зависимость при использовании смартфонов, требуется более углубленное изучение его влияние на здоровье, в том числе с применением лабораторных и инструментальных методов исследования.

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ
ИМЕНИ АБУ АЛИ ИБН СИНО**

**КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. АЛЬ-ФАРАБИ
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. С.Д. АСФЕНДИЯРОВА
РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
АКАДЕМИКА И.П. ПАВЛОВА**



Научно-практической конференции с международным
участием на тему:

**“СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ГИГИЕНЫ И
МЕДИЦИНСКОЙ ЭКОЛОГИИ”**

СБОРНИК ТЕЗИСОВ

28 ноября 2023 года