

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ У СТУДЕНТОВ, ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАН ЗРЕНИЯ

Ионова А.С., Скребнева А.В.

*Воронежский государственный медицинский университет имени
Н.Н.Бурденко,
Россия, Воронеж*

В статье представлены результаты изучения характеристик использования разнообразных электронных устройств студентами медицинских специальностей, а также оценка применяемых ими мер профилактики при работе с гаджетами.

Ключевые слова: электронные устройства; гаджеты; здоровье; орган зрения; студент.

THE USE OF ELECTRONIC DEVICES IN STUDENTS, THEIR EFFECT ON THE ORGAN OF VISION

Ionova A.S., Skrebneva A.V.

*Voronezh State Medical University named after N. N. Burdenko,
Voronezh, Russia*

The article presents the results of a study of the characteristics of the use of various electronic devices by medical students, as well as an assessment of the preventive measures they use when working with gadgets.

Key words: electronic devices; gadgets; health; organ of vision; student.

Современное общество тесно переплетено с информационными технологиями, что приводит к повсеместному использованию электронных устройств, таких как смартфоны и компьютеры. В таких условиях становится важным изучение воздействия гаджетов на здоровье людей [1]. Существует большое количество студентов, сталкивающихся с проблемами зрения, а также физическими и психологическими нагрузками из-за работы с гаджетами. Для смягчения негативного влияния электронных устройств, в частности на зрение, необходимо предпринимать профилактические меры, включая обучение студентов безопасным методам работы с гаджетами [2,3].

Цель работы включала анализ использования электронных устройств у студентов-медиков и оценку профилактических мероприятий, проводимых ими при работе с гаджетами.

Исследование направлено на изучение привычек использования гаджетов студентами медицинского университета и мер профилактики, которые они используют. Участниками исследования стали студенты Воронежского государственного медицинского университета, опрос

проходил через «Яндекс. Формы», с общим числом респондентов в 583 человека. Расчет выборки предварительно не проводили. Средний возраст респондентов составил $17,9 \pm 0,7$ лет. Исследование поперечное. Анкета составлялась из 24 вопросов, разделенных на три группы. Первый раздел включал сведения о возрасте, поле, росте и весе респондента. Во втором разделе задавались вопросы о состоянии зрительной системы и придаточного аппарата, где обсуждались такие нарушения, как близорукость, дальнозоркость, астигматизм, синдром сухого глаза и другие, а также частота посещения офтальмолога. В третьем разделе освещались темы использования электронных устройств, времени использования, физической активности, проведения физкультурминутки и гимнастики для глаз, а также применения профилактических капель или защитных очков. Для анализа данных использовался пакет программ Microsoft Office Excel 2013. Результаты представлены в процентах.

Согласно опросу, наиболее популярными у студентов оказались мобильные телефоны, пользуются ими 49,2% опрошенных. Исследование показало, что подавляющее большинство участников (76,8%) были женщины, а остальные (23,2%) – мужчины. Большинство анкетированных (56,5%) были в возрастной группе от 17 до 19 лет. По результатам индекса массы тела, 67,2% находились в норме, в то время как 14,1% имели дефицит веса, 17% – избыточный вес, и 1,7% – ожирение. Около половины студентов (59,2%) имели проблемы со зрением, преимущественно миопию (41,4%), астигматизм (13,5%) и синдром сухого глаза (4,3%). Половина из них (52,6%) регулярно посещали офтальмолога, а продолжительность времени, проводимого за электронными устройствами, показала, что большинство студентов (47,8%) тратили на это от 6 до 8 часов в день. Известно, что 72,1% знали о существовании профилактических капель и защитных очков, лишь 9,6% использовали их. Более половины студентов (74,8%) заявили, что выполняют гимнастику для глаз и физические паузы при использовании гаджетов. Кроме того, 66,4% респондентов всегда использовали гаджеты перед сном, причем половина из них считала, что это влияет на качество сна.

Изложенные выводы указывают на то, что студенты медицинского вуза сталкиваются с проблемами зрения из-за длительного использования электронных устройств как во время учебы, так и в свободное время. Использование гаджетов ночью приводит к нарушениям качества и продолжительности сна.

Развитие электронных устройств неразрывно связано с современным обществом, и избежать их использования невозможно, однако можно принять меры для минимизации негативных последствий для здоровья, такие как соблюдение профилактических мер, регулярные перерывы, упражнения для глаз, использование защитных очков и капель для глаз, предпочтение устройств с большим экраном и правильная рабочая поза.

Список литературы

1. Иевлева, О.В. Гигиеническое воспитание студентов-медиков по вопросам безопасного использования мобильных электронных устройств / О.В. Иевлева // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. – Естественные и медицинские науки. – 2021. – №4. – С.81-88.
2. Скоблина, Н.А. Место гаджетов в образе жизни современных школьников и студентов / Н.А. Скоблина [и др.] // Здоровье населения и среда обитания. – 2017.– №7 (292). – С.41–43.
3. Обрубов, С.А. Влияние жизнедеятельности в условиях цифровой среды на состояние органа зрения обучающихся / С.А. Обрубов, С.В. Маркелова // Российский вестник гигиены. – 2021. – №2. – С.4-10.