

УДК 617.751

***АНАЛИЗ ПРИЧИН СНИЖЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ ВО ВРЕМЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА У СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА***

Талипова А.И.

студент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Толмачев Д.А.

доктор медицинских наук, доцент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Аннотация. Снижение остроты зрения – это серьезная проблема, которая стала особенно актуальна в наш век современных технологий, где любая информация за считанные секунды может быть найдена с помощью различных электронных носителей. Особенно важно обратить внимание на студентов, ведь зачастую, в погоне за знаниями, учащиеся прибегают к поиску всевозможной доступной информации, переутомляются и забывают о своем здоровье, что в дальнейшем может привести к необратимым последствиям. В этой связи изучение возможных отрицательных эффектов на остроту зрения во время учебного процесса приобретает большую значимость.

В данной статье рассматриваются наиболее частые причины снижения остроты зрения во время учебного процесса среди студентов медицинской академии. Приведены статистически проанализированные данные о частоте ухудшения зрения и основных факторах, влияющих на данный показатель.

Ключевые слова: снижение остроты зрения, здоровье студентов, учебный процесс, ухудшение зрения, нагрузка на глаза

***ANALYSIS OF THE REASONS FOR THE DECREASE IN VISUAL ACUITY
DURING THE EDUCATIONAL PROCESS AMONG MEDICAL STUDENTS***

Talipova A.I.

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

Doctor of Medical Sciences, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation. Reduced visual acuity is a serious problem, which has become especially relevant in our age of modern technology, where any information can be found in seconds with the help of various electronic media. It is especially important to pay attention to students, because often, in the pursuit of knowledge, students resort to searching for all kinds of available information, overwork and forget about their health, which in the future can lead to irreversible consequences. In this regard, the study of possible negative effects on visual acuity during the educational process acquires of great importance.

This article considers the most frequent causes of visual acuity decline during the educational process among students of medical academy. Statistically analyzed data on the frequency of visual impairment and the main factors affecting this indicator are presented.

Keywords: decreased visual acuity, students' health, educational process, visual impairment, eye strain

позволяющим нам воспринимать до 95% всей информации из окружающей среды [3;5;7]. В условиях современных технологий зрительная система испытывает постоянные нагрузки, что ухудшает её функционирование [1;7]. Значительное снижение остроты зрения среди большого числа людей, включая студентов, стало серьезной проблемой нашего времени. Студенты часто подвергаются нагрузкам на глаза из-за необходимости обрабатывать большое количество информации, доступной из различных источников, включая частое использование электронных устройств, которые могут вызывать серьезное напряжение при длительном использовании, а в дальнейшем привести к заметному снижению остроты зрения [2-6].

Материалы и методы исследования. Анкетирование среди студентов 4 курса педиатрического факультета медицинской академии помогло проанализировать частоту ухудшения зрения с начала учебного процесса, а также выявить несколько основных факторов, повлиявших на данный показатель.

Результаты исследования. При опросе 95 студентов университета 33 человека не наблюдали ухудшения зрения (34,74%), 62 человека заметили ухудшение зрения с начала учебного процесса (65,26%) (рис.1).



Рис.1 – Наблюдение ухудшения зрения среди анкетированных. Прим. Авторская разработка

Респондентам, заметившим ухудшение зрения, было предложено ответить на дополнительные вопросы.

Важно отметить показатель использования электронных носителей во время учебного процесса, который среди опрошенных 62 человек составляет 100%.

В результате опроса выяснилось, что к чтению большого количества материалов с электронных носителей в течение дня прибегают 49 человек (79,03%), 13 (20,97%) же стараются минимизировать их использование. В ночное время суток к занятиям готовятся 30 студентов (48,38%), 32 (51,62%) предпочитают подготовку в дневное время суток. Частые переутомления и стрессы отмечают 37 опрошенных (59,67%), 25 (40,33%) данный пункт не выбрали. Связывают ухудшение зрения с наследственностью 7 (11,29%), не имеют наследственной отягощенности 55 (88,71%) (рис.2).

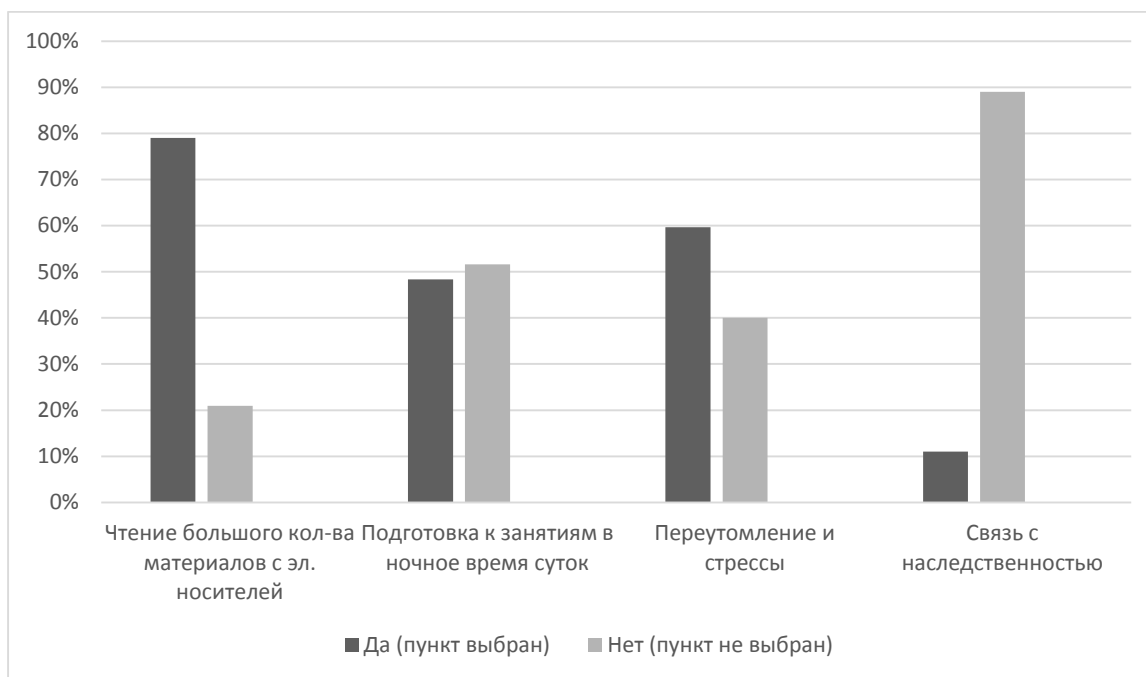


Рис.2 – Факторы, влияющие на снижение остроты зрения среди опрошенных.

Прим. Авторская разработка

Выводы. Наибольший объем информации студенты получают через зрительный анализатор, в большинстве случаев прибегая к долговременному использованию электронных носителей (зачастую и в ночное время суток), что в перспективе значительно влияет на остроту зрения и работоспособность студента в целом. Важной задачей является повышение уровня осведомленности студентов о необходимости обязательной проверки зрения и бережном отношении к своим глазам.

Рекомендации. С целью предупреждения возникновения проблем связанных с остротой зрения, следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. Минимизировать переутомления, избегать стрессов (переутомление и стресс могут негативно влиять на общее состояние здоровья, включая зрение. Важно находить время для отдыха и расслабления, чтобы снизить уровень стресса и предотвратить его накопление. Регулярные перерывы в учебе и работе помогут восстановить силы и улучшить концентрацию).
2. Не перенапрягать зрение. В перерывах между занятиями выполнять

простую гимнастику для глаз (рекомендуется каждые 20-30 минут делать перерывы, смотря на объекты, находящиеся на расстоянии, и выполнять простые упражнения для глаз, такие как вращение глазами яблоками или фокусировка на близких и дальних объектах).

3. Следить за гигиеной глаз (правильная гигиена глаз включает в себя регулярное очищение век и использование защитных средств при работе с электронными устройствами).
4. Соблюдать режим сна, стараться уменьшить количество часов работы в ночное время суток (рекомендуется устанавливать регулярный режим сна, обеспечивая себе не менее 7-8 часов отдыха. Это поможет восстановить зрительные функции и улучшить концентрацию в течение дня).
5. Обогащать рацион питания продуктами, богатыми лютеином, каротином, витаминами С, Е, А и цинком (включение в рацион таких продуктов, как шпинат, морковь, цитрусовые и орехи, поможет обеспечить организм необходимыми питательными веществами, способствующими улучшению остроты зрения и защите глаз от вредного воздействия окружающей среды).

Библиографический список

1. Асадова, Э. М. Нарушение рефракции и аккомодации среди учеников начальных классов в Удмуртской республике города Ижевска / Э. М. Асадова, Д. Ю. Чеснокова, Д. А. Толмачев // Дневник науки. – 2023. – № 4(76). – DOI 10.51691/2541-8327_2023_4_18. – EDN MENLFS.
 2. Козина Е. В., Поспелов В. И., Гололобов В. Т., Лазаренко В. И., Балашова П. М., Кох И. А., Кочетова Т. Ф., Каскаева Д. С. Состояние остроты зрения и рефракции глаз у студентов медицинского вуза // Сибирское медицинское обозрение. 2015. №3 (93). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-ostroty-zreniya-i-refraktsii-glaz-u-studentov-meditsinskogo-vuza> (Дата обращения: 04.10.2024).
 3. Мартынова Зинаида Ефимовна Влияние компьютера на жизнь и здоровье
- Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

- учащихся // Crede Experto: транспорт, общество, образование, язык. 2014. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kompyutera-na-zhizn-i-zdorovie-uchaschihsya> (Дата обращения: 04.10.2024).
4. Прудников А. А., Дашковский Д. А., Кузнецова А. Д. Влияние учебной нагрузки на зрение студентов-стоматологов // Актуальные исследования. 2023. №45 (175). Ч.І.С. 24-26. URL: <https://apni.ru/article/7361-vliyanie-uchebnoj-nagruzki-na-zrenie-student> (Дата обращения: 04.10.2024)
5. Проблемы со зрением у студентов. Московский педагогический государственный университет.
URL: <https://mpgu.su/novosti/problemyi-so-zreniem-u-studentov/> (Дата обращения: 04.10.2024)
6. Прогнозирование заболеваемости органа зрения и его придаточного аппарата у жителей Удмуртской Республики. Попова Н.М., Мыльникова Е.С. врач- аспирант. 2013. Т.60. №5.2. С. 320-326
7. Толмачев, Д. А. Влияние учебной нагрузки на зрение студентов медицинских вузов / Д. А. Толмачев, Л. К. Кузьмина, Г. С. Никифорова // Синергия Наук. – 2017. – № 11. – С. 689-693. – EDN YQYYAV.

Оригинальность 88%