

УДК 61

**ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ АУДИОНАУШНИКОВ НА СОСТОЯНИЕ
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 4 КУРСА**

Митрофанова А. А.

студент 4 курса лечебного факультета,

*ФГБОУ ВО Ижевская медицинская академия Министерства
здравоохранения Российской Федерации.*

Ижевск, Россия.

Харисова А. Р.

студент 4 курса лечебного факультета,

*ФГБОУ ВО Ижевская медицинская академия Министерства
здравоохранения Российской Федерации.*

Ижевск, Россия

Шубин Л. Л.

*Кандидат медицинских наук, доцент кафедры общественного здоровья и
здравоохранения,*

*ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия
Министерства здравоохранения Российской Федерации.*

Ижевск, Россия.

Аннотация.

В данной статье представлены результаты исследования влияния аудионаушников на состояние здоровья студентов 4-го курса медицинского вуза. Исследование выполнено с использованием анкетирования. Анализ

полученных данных показывает, что наушники отрицательно влияют на здоровье студентов. Результаты подчеркивают необходимость повышения информированности и личной ответственности будущих врачей за собственное здоровье.

Ключевые слова: студенты, здоровье, наушники, слух, звук.

ASSESSMENT OF THE IMPACT OF HEADPHONES ON THE HEALTH STATUS OF FOURTH-YEAR STUDENTS.

Mitrofanova A. A.

4th-year student, Faculty of Medicine,

Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Izhevsk, Russia.

Kharisova A. R.

4th-year student, Faculty of Medicine,

Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Izhevsk, Russia.

Shubin L. L.

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Public Health and Healthcare,

Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Izhevsk, Russia.

Abstract.

This article presents the results of a study on the impact of audio headphones on the health of fourth-year medical university students. The research was conducted using a survey method. Analysis of the obtained data shows that headphones have a negative effect on students' health. The results highlight the need to raise awareness and foster personal responsibility among future doctors for their own health.

Keywords: students, health, headphones, hearing, sound.

Актуальность : В последнее годы произошла тотальная цифровизация повседневной жизни. Смартфоны, планшеты, ноутбуки стали неотъемлемой частью работы, учебы и досуга. Важнейшим аксессуаром к этим устройствам являются аудионаушники [1].

Длительное использование наушников на высокой громкости приводит к необратимому повреждению слуха. Патология органа слуха оказывает влияние на психоэмоциональное состояние человека и приводят к нарушению качества жизни. Это связано с тем, что звук передается через наушники в виде звуковых волн, которые воздействуют на барабанную перепонку и далее передаются в слуховые косточки и улитку [2]. Когда человек злоупотребляет наушниками и включает очень громкий звук, то среднее ухо травмируется, может лопнуть барабанная перепонка и произойти кровоизлияние в слуховой аппарат. Кроме того у человека угнетается слуховой анализатор и нарушается нервная система [3].

По данным ВОЗ, более 1 млрд молодых людей в мире находятся в группе риска из-за использования наушников. Почти 50% всех подростков и молодых людей в возрасте 12 – 35 лет, подвержены опасному уровню звука

при использовании персональных аудиоустройств. В детском возрасте 60% потери слуха вызваны причинами, которые можно предотвратить. Около 15% школьников имеют нарушения слуха. В связи с этим изучение вредного воздействия наушников и разработка мер профилактики являются важной медико-социальной задачей [4].

Цель: Изучить влияние наушников на слух студентов

Материалы и методы исследования: в исследовании приняли участие студенты 4 курса Ижевской государственной медицинской академии. В выборку вошли 197 студентов (113 женщин и 84 мужчины). Для оценки влияния наушников на слух студентов был разработан специальный опросник, включающий вопросы о частоте использования наушников, оценке состояния здоровья после их использования.

Результаты и их обсуждение:

В исследовании приняли участие 197 студентов, из них 113 (57,4%) - женщины и 84 (42,6%) - мужчины. Большинство респондентов (97%) находились в возрастной группе 20-21 год и 3% старше 21 года. Участникам опроса был предложен ряд вопросов, направленных на определение частоты использования наушников, а также их влияния на слух. Все опрошенные студенты медики (100%) - имеют наушники. Основная масса опрошенных - 97% - ежедневно используют наушники в своей жизни, 3% студентов - используют наушники пару раз в неделю.

Большинство студентов - 75% - проводят в наушниках более 5 часов в день, 13% опрошенных - проводят около 3 часов, и лишь 12% респондентов - проводят в наушниках меньше 1 часа.

При длительном использовании аудионаушников происходит снижение концентрации, ухудшение устойчивости внимания, а также повышается уровень раздражительности. Так у 68% опрошенных наблюдается головная боль, у 9% происходит снижение концентрации, у 11% наблюдается шум и боли в ушах, у 7% наблюдается повышение уровня раздражимости, и лишь у 5% не наблюдается ничего.

Мы попросили респондентов, оценить свой слух сразу после использования наушников. Около 63 % исследуемых не смогли четко распознать речь собеседника, 20% - смогли распознать речь собеседника на половину, 17% - полностью распознали речь собеседника. Также мы выяснили, что 93% опрошенных студентов попросили повторить то, что им сказали, и лишь 7% - четко расслышали речь собеседника.

На вопрос о том, что же слушают студенты в наушниках большинство участников - 83% - ответили, что они слушают музыку, 9% - ответили, что слушают аудиокниги, 8% - ответили что смотрят видео.

Выводы: Анализ результатов опроса позволил выявить, что преобладающее большинство студентов используют аудионаушники и наблюдают снижение уровня слуха.

Библиографический список:

1. Билич Г. А., Назарбо Л.В Популярная медицинская энциклопедия. Человек и его здоровье – Мвече, 2002 - 497 с.
2. Справочник врача общей практики : в 2-х т. / Н.Р. Палеев, Н.П. Бочков, А.И. Воробьев, В.А. Насонова; Под ред. Н.Р. Палеева. - Москва : ЭКСМО-Пресс, 2002 - . Т. 1 : справочное издание. - 2002. - 928 с.

3. Вуджат Дж. Настольная книга по громкоговорителям и наушникам, Издательство Hearnnet, 1988 - 232с.

4. Всемирная организация здравоохранения. [Электронный ресурс].

Режим доступа -

URL:<https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/ear-care/en/> (дата обращения 13.08.2025)

Оригинальность 75%