

УДК 61

РИСК РАЗВИТИЯ МИОПИИ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Толмачева М.В.

студент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Хуснутдинова Р. Р.

студент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Толмачев Д.А.

Доктор медицинских наук, доцент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Аннотация. В данной статье оценивается распространенность миопии на примере студентов Ижевской государственной медицинской академии, приводятся данные статистики, анализируются полученные результаты. В опросе приняло участие 123 человека, из них на долю страдающих миопией приходится 70,73%, а заметивших ухудшение зрения после поступления в Вуз 53,66%. Исследовались факторы, способствующие развитию миопии. 48,78% опрошенных связывают ухудшение зрения с учебным процессом. 41,46% заявили, что их рабочее место освещено недостаточно, 21,95% - что в их рационе недостаточно продуктов, богатых витамином А, который необходим

для зрения. Также, 66,85% опрошенных ответили, что уделяют чтению, работе, учебе за компьютером (и в гаджетах) 5 и более часов в день, а 29,27% 3-4 часа в день.

Ключевые слова: миопия, зрение, факторы, причины, распространенность, студенты, исследование.

THE RISK OF MYOPIA DEVELOPMENT AMONG MEDICAL STUDENTS

Tolmacheva M.V.

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Khusnutdinova R.R.

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

Doctor of Medical Sciences, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Abstract. This article evaluates the prevalence of myopia using the example of students at the Izhevsk State Medical Academy. Statistical data are presented and the results obtained are analyzed. The survey involved 123 participants, of whom 70.73% suffer from myopia, and 53.66% noticed a deterioration in their vision after entering the university. Factors contributing to the development of myopia were investigated. 48.78% of respondents associate their vision deterioration with the educational process. 41.46% stated that their workplace is insufficiently lit, and 21.95% reported that their diet lacks vitamin A-rich foods, which are essential for vision. Additionally, 66.85% of respondents spend 5 or more hours per day reading, working, or studying on computers and gadgets, while 29.27% spend 3–4 hours per day.

Keywords: myopia, vision, factors, causes, prevalence, students, research.

Актуальность. На данный момент миопия является одной из ведущих причин слепоты и слабовидения в мире в целом и России в частности. Занимает третье место в структуре инвалидизирующих заболеваний органа зрения (18%). Важное место среди причин миопии занимает наследственность (генетическая предрасположенность и наследственные заболевания соединительной ткани), врожденные причины (нарушения развития глазного яблока во внутриутробном периоде, недоношенность, гипоксия плода, заболевания матери в первой половине беременности).

Однако имеют значение и приобретенные факторы, такие как повышенная зрительная нагрузка (длительная работа за компьютером, использование смартфонов и планшетов, чтение при плохом освещении), травмы головного мозга, неправильно подобранные очки или контактные линзы, дефицит витаминов и микроэлементов образ жизни и другие.

Так или иначе, на сегодняшний день считается, что заболевание развивается под воздействием комплекса причин, а не какой-то одной. Поэтому

важно помнить, что профилактика и лечение миопии наиболее эффективны при комплексном подходе и регулярном соблюдении всех рекомендаций.

Цель исследования. Оценить риск возникновения миопии у студентов педиатрического и лечебного факультетов ИГМА.

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленной цели был проведен анонимный опрос среди 123 студентов 2-4 курсов ИГМА в возрасте от 18 до 25 лет.

Результаты исследования. По итогам опроса было выявлено, что из прошедших опрос 70,73% приходится на страдающих миопией, 7,32% - на страдающих гиперметропией, у 21,95% проблем со зрением нет. На заметивших ухудшение зрения после поступления в Вуз приходится 53,66%, 46,34% опрошенных не заметили изменений.

Факторы, способствующие развитию миопии: 48,78% опрошенных связывают ухудшение зрения с учебным процессом, 21,95% затрудняются ответить, у 17,07% зрение в норме, 12,2% считают, что миопия возникла по другим причинам. 41,46% студентов заявили, что их рабочее место освещено недостаточно, 14,63% затрудняются ответить, 43,91 считают, что освещение в норме. 21,95% опрошенных ответили, что в их рационе недостаточно продуктов, богатых витамином А, который необходим для зрения, 12,2% затрудняются ответить, 65,85% считают, что витамина А в их организме достаточно. Также, 66,85% опрошенных ответили, что уделяют чтению, работе, учебе за компьютером (и в гаджетах) 5 и более часов в день, а 29,27% 3-4 часа в день, всего 4,88% студентов – 1-2 часа в день. Причем 43,9% не делают зарядку для глаз вовсе, 29,27% - делают редко, 19,51% - иногда, и только 7,32% - часто. На свежем воздухе 60,98% студентов проводят 1-2 часа в день, 21,95% - 3-4 часа в день, 14,73% - менее часа в день, и только 2,44% - более 4 часов в день.

Выводы. Чаще всего опрошенные отмечали снижение зрения как следствие поступления в Вуз. Также, у многих из них присутствовали факторы, способствующие развитию миопии, такие как недостаточное освещение рабочих мест, неправильная организация рабочего пространства, длительное пребывание за компьютером, нарушение режима труда и отдыха, недостаточное время на отдых глаз, неправильное питание с дефицитом витамина А.

Таким образом, можно подтвердить мнение, что риск развития миопии у студентов медиков достаточно высокий, поэтому следует соблюдать правила профилактики.

Библиографический список:

1. Аветисов С.Э. Офтальмология. Национальное руководство. - М.:ГЭОТАР-Медиа; 2022.
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-1-refraktsii-glaz-u-studentov-meditsinskogo-vuza> (Дата обращения: 04.10.2024).
3. Мартынова Зинаида Ефимовна Влияние компьютера на жизнь и здоровье 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/problemnyi-so-zreniem-u-studentov/](https://mpgu.su/novosti/problemnyi-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.

8. Хаертдинова, А. И. Осведомленность студентов о профилактике близорукости при использовании электронных устройств / А. И. Хаертдинова, Г. Ф. Шаймухаметова, Д. А. Толмачев // Modern Science. - 2020. – № 12-2.- С.294-297.

Оригинальность 76%