

НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ 1-6 КУРСА ЮУГМУ**Сажина Ангелина Сергеевна**

студент, ФГБОУ ВО ЮУГМУ, Россия, г. Челябинск

Якупова Лейсан Маратовна

студент, ФГБОУ ВО ЮУГМУ, Россия, г. Челябинск

Авилов Олег Валентинович

научный руководитель, д-р мед. наук, профессор, Россия, г. Челябинск

Аннотация. Обоснование: Актуальность темы изменения зрения неоспорима, так как с каждым годом количество людей, в большей степени студентов, с ослабленным зрением растёт. Но большинство уделяют внимание данной проблеме только после приобретения недуга. **Цель:** Целью нашего исследования является выявление среди студентов людей с нарушением зрения, а также субъектов, находящихся в группе риска по патологии зрения. Оценка степени их информированности о своем заболевании, динамике состояния функции органа зрения и уровень контроля заболевания. Так же, дополнительным звеном нашего исследования было выявление астигматизма среди студентов. **Методы:** Анкета, состоящая из 15 вопросов, с ответами «да» и «нет», включающих в себя как общую информацию об опрашиваемом, так и специфические вопросы, позволяющие выявить людей с исследуемой патологией, осведомленных о своем заболевании, а так же, студентов с недиагностированным астигматизмом. Последние вопросы составлялись на основе скрининговых тестов проводимых офтальмологами для выявления групп риска больных астигматизмом.

Результаты: Всего было опрошено 323 человека, среди которых 54 юноши (16,72%) и 269 девушек (83,28%). 35 человек с 1 курса (10,83%), студентов 2 курса – 54 (16,72%), студентов 3 курса- 62 (19,20%), на 4 курсе 87 человек (26,93%), на 5 курсе опрошено 36 человек (11,15%) и 49 человек среди студентов 6 курса (15,17%). Имеют проблемы со зрением 70,59% от общей популяции.

Заключение: В ходе нашего исследования было выявлено, что доля студентов с патологией зрения составляет больше половины всех опрошенных. Это в очередной раз подчеркивает актуальность темы нашего исследования – зрение большинства студентов уязвлено, патология прочно укоренилась в популяции и требуется принять необходимые меры для исправления ситуации.

Ключевые слова: астигматизм; студенты; миопия; аномалии рефракции.

Обоснование. Нарушения зрения — это неспособность глаза приспособиться к инстинктивному физиологическому акту видения. Близорукость, или миопия, дальнозоркость, или гиперметропия, астигматизм — основные виды нарушения зрения. Так же, сюда относится весь перечень глазных заболеваний, которые приводят к ухудшению остроты зрения.[4] Актуальность темы изменения зрения неоспорима, так как с каждым годом количество людей, в большей степени студентов, с ослабленным зрением растёт. Но большинство уделяют внимание данной проблеме только после приобретения недуга.[8] Исходя из этого, оптимальной группой лиц для исследования данной проблемы, являются студенты, в частности медицинских университетов, у которых объективно отмечаются

повышенные зрительные нагрузки. Об этом свидетельствует и наличие подобных исследований в других вузах нашей страны: Красноярск, Оренбург, Нижний Новгород, Ижевск и за рубежом: Индия, Румыния, Португалия и Китай. В этих работах отражается, что студенты находятся в группе риска развития аметропий, нарушение зрения является одной из ведущих жалоб на здоровье у обучающихся вузов, доля патологии неуклонно растет.

Цель. Целью нашего исследования является выявление среди студентов людей с нарушением зрения, а также субъектов, находящихся в группе риска по данной патологии. Оценка степени их информированности о своем заболевании, динамике состояния функции органа зрения и уровень контроля заболевания. Так же, дополнительным звеном нашего исследования было выявление астигматизма среди студентов.

Методы. Для своей исследовательской работы, мы составили анкету, состоящую из 15 вопросов, с ответами «да» и «нет», включающих в себя как общую информацию об опрашиваемом, так и специфические вопросы, позволяющие выявить людей с исследуемой патологией, осведомленных о своем заболевании, а так же, студентов с недиагностированным астигматизмом. Последние вопросы составлялись на основе скрининговых тестов проводимых офтальмологами для выявления групп риска больных астигматизмом.

Так же мы не обошли стороной вопросы профилактики аметропий, коррекции остроты зрения, информированности о специфике данной аномалии рефракции, динамике нарушения зрения и частоты диспансеризации. Анкетирование было проведено среди студентов 1-6 курса ЮУГМУ. Анкета распространялась как на бумажном носителе, так и в электронном варианте.

Анализ в подгруппах. Формирование подгрупп проводилось на основании пола и курса обучения, а так же наличие или отсутствие патологии зрения.

Основной исход исследования. В ходе исследования выяснено, что проблемы со зрением имеет 70,59% студентов. Раз в полгода врача-офтальмолога посещает 15,17%. Раз в год – большинство – 55,13%. Раз в два года – 7,12% и реже чем раз в два года – 21,98%.

Критерии соответствия

Перечислить и при необходимости охарактеризовать (например, указав пороговые значения для количественных признаков) предварительно (до начала исследования) сформулированные критерии включения, невключения и исключения участников из исследования.

Статистический анализ

Принципы расчета размера выборки: описать процедуру расчета размера выборки или представить иное обоснование размера выборки (если таковое имеется). При отсутствии подобных оснований указать, что размер выборки предварительно не рассчитывался.

Методы статистического анализа данных: а) указать пакет статистических программ, который применяли для анализа результатов исследования (разработчик, страна происхождения); б) отметить формат представления количественных данных; в) описать статистические критерии, использованные при анализе данных.

Результаты.

Объекты исследования. Всего было опрошено 323 человека, среди которых 54 юноши (16,72%) и 269 девушек (83,28%). 10,83% - 35 человек с 1 курса, 16,72% студентов 2 курса- 54, 19,20% - студентов 3 курса- 62, 26,93% на 4 курсе 87 человек, 11,15% на 5 курсе опрошено 36 человек и 15,17% - 49 человек среди студентов 6 курса.

Основные результаты исследования. По итогам нашего опроса проблема со зрением была выявлена у 225 студентов (70,59%). Среди них за помощью к специалистам обращались лишь 188 что составляет – 70,4%.

Так же мы выяснили, что среди всех опрошенных диагноз астигматизм стоит у 67 студентов –

27,09%.

Профилактикой нарушения зрения из всех опрошенных занимается 274 человека. 64 студента используют гимнастику, 62- принимают витамины, 87 делают перерывы во время работы, 12 студентов используют очки-тренажеры, 18- правильно питаются, 31 студент занимается физической активностью. Большинство студентов выбрали несколько вариантов ответа в данном вопросе, однако 169 человек ничего не делают для поддержания своего зрения и коррекции имеющихся нарушений. Положительную динамику отмечают лишь 79 человек – 24,45%.

Из методов специфической профилактики о наличии астигматических линз известно 144 студентам из всех опрошенных – 44,58%.

Мы проанализировали частоту обращения студентами врача-офтальмолога. Из всех опрошенных 49 студентов посещают специалиста раз в пол года – 15,17%, 180 человек – раз в год 55,13% . 7,12% - 23 человека-раз в два года и 21,98% - 71 человек-реже чем раз в два года. При этом 223 студента отмечают у себя снижение остроты зрения – 69,04%.

Так же мы включили в свою анкету вопросы, которые косвенно указывают на наличие у студентов астигматизма. Среди всех опрошенных на вопрос о возникновении жалоб астигматического характера при чтении, работе за компьютером или просмотре телевизора положительно ответили 220 человек, что составляет 68,11%. В тесте со звездой Сименса у 151 студента – 46,75% граница четкой линии видимости лучей не представляет ли собой окружность. У 28,17% - 91 студента под определенным углом видимое становится четче.

Обсуждение. Проведенное нами анкетирование в первую очередь касается общих аспектов нарушения зрения: во-первых, мы выделили преобладание среди всех опрошенных доли людей с недетализированной патологией зрения над здоровыми. Это в очередной раз подчеркивает актуальность темы нашего исследования – зрение большинства студентов уязвлено, патология прочно укоренилась в популяции и требуется принять необходимые меры для исправления ситуации. Неутешительны также данные о диспансеризации: большая часть студентов не посещает врачей-офтальмологов, не контролирует течение своего заболевания.

Для решения данной проблемы необходимо проведение санитарно-просветительской работы среди студентов: например организация семинаров, посвященных данной теме, а так же создание наглядных пособий в виде плакатов и постерных сессий. Так же целесообразно введение обязательного ежегодного осмотра офтальмолога: мы советуем обратить внимание на то, что окулист не входит в перечень специалистов, осмотр которых требуется для получения санитарной книжки или медицинского осмотра. Соответственно посещение офтальмолога остается на усмотрение студента, который в силу своей загруженности, разумеется, пренебрегает данным фактом. Так же возможна организация специального однодневного проекта по аналогии с тестированием на ВИЧ, проводимым на базе университета. Проект заключался бы в бесплатной экспресс-проверке зрения и консультации офтальмолога среди всех желающих. Таким образом студенты бы не затрачивали время на получение талона и ожидание приема, и за короткое время бы получали информацию о состоянии своего зрения.[7]

Опасения вызывает так же тот факт, что большая доля опрошенных студентов не занимается профилактикой аметропий, не выполняет глазной гимнастики и не соблюдает режим работы и отдыха. Профилактика астигматизма состоит в рациональном распределении зрительных нагрузок, их чередовании со специальными упражнениями для глаз и физической активностью, предотвращение травм и воспалений роговицы. Большое число студентов отмечает неэффективность проводимых профилактических мероприятий. Это может быть связано с недостаточной информированностью о том, как именно нужно совершать те или иные действия, направленные на предупреждение развития патологии зрения.[3]

Для решения данных проблем мы предлагаем введение одно-двухминутной гимнастики для глаз как обязательный элемент завершения лекций или практических занятий. Это не окажет существенного влияния на течение учебного процесса, а возможно даже и возымеет положительный эффект – даже краткая смена деятельности повышает внимание и

работоспособность. Данное мероприятие, для лучшей организации, требует участия преподавательского состава или назначение специальной должности ответственного за гимнастику студента, наряду со старостой группы или потока, под руководством которого и будет проводиться данный вид профилактики аметропий. Кроме того, студенты, заинтересованные в состоянии своего здоровья, будут обучены правильным профилактическим мерам и смогут внести их в свою жизнь. [6]

Своим исследованием мы бы хотели привлечь внимание к данной проблеме, найти пути ее решения. Зрение даёт людям 90 % информации, воспринимаемой из внешнего мира. Хорошее зрение необходимо человеку для любой повседневной деятельности: работы, учебы, отдыха. Расстройство работы зрительного анализатора приводит к формированию преград для большого количества видов занятости, в частности для будущего медицинского специалиста. Разумеется, данные нарушения, в большей доле корректируются очками и линзами, однако это несравнимо с адекватно функционирующим зрительным анализатором: очки не могут обеспечить стопроцентное зрение, создают искажение и ограничивают боковое зрение.[1] Так же, при постоянном ношении очков, они натирают уши и переносицу. В медицине не редки ситуации немедленного реагирования – резкие движения во время оказания медицинской помощи могут привести к падению очков или смещению их с фокусного положения. Так же, возможно попадание на линзы, например, биологических жидкостей. Соответственно, снижается и эффективность выполняемой работы. Контактные линзы так же имеют свои минусы. Данное средство для коррекции зрения дорогостояще, требующее внимания и ухода, а так же способно травмировать роговицу, что в свою очередь может привести к воспалительному процессу в глазу. Срок использования линз не должен превышать 10 часов в сутки – порой проводимая операция или рабочая смена врачей значительно превышает это время. [11]

Исходя из этого, можно с уверенностью сказать, что острота зрения на прямую влияет на профессиональную деятельность и качество жизни человека. Каждому из нас должно понимать, как это важно — оберегать и сохранять своё зрение и именно поэтому нельзя оставлять данные вопросы без должного внимания.

Закключение. Проводя данное исследование, мы проанализировали большое количество статей на эту тему, и пришли к выводу, что проблема нарушения зрения у студентов стоит остро в различных учебных заведениях. Не стоит забывать, что нынешние обучающиеся люди – будущие специалисты, расстройство зрения будет сказываться на комфорте в работе, что в очередной раз подчеркивает необходимость диагностики и профилактики аметропий до начала профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Аветисов С.Э. Оптическая коррекция зрения. / С.Э. Аветисов, Ю.З. Розенблюм. - М.: Медицина, 1981. - С.90.
2. Апрелев А.Е. Частота миопии и функциональные показатели органа зрения у студентов медицинского вуза / А.Е. Апрелев, Н.П. Сетко, Р.В. Коршунова // Практическая медицина. - 2017. - № 21.- С. 21-24
3. Астахов Ю.С. Внутриглазные кровоизлияния (этиология, патогенез, клиника, диагностика, лечение): Пособие для врачей-интернов и клинических ординаторов / Ю.С. Астахов, С.Н. Тульцева. - Издательство СпбГМУ, 2003. - С.44
4. Безкоровайная И. М. Состояние зрительных функций у студентов медицинского вуза / И.М. Безкоровайная // Вестник проблем биологии и медицины. Том 1. - 2013 - № 104. - С.108-110.
5. Кайыржанова Н.Б. Распространенность аномалий рефракции у студентов первого курса Государственного медицинского университета города Семей / Н.Б. Кайыржанова, А.О. Мысаев, К.А. Тлеубаев, А.К. Ахметов // Наука и Здравоохранение - 2016. - №2.- С. 129-138.

6. Козина Е. В. Состояние остроты зрения и рефракции глаз у студентов медицинского вуза / Е.В. Козина, В.И Пospelов, В.Т. Гололобов, В.И. Лазаренко, П.М. Балашов, И.А. Кох, Т.Ф. Кочетова, Д.С Каскаева // Сибирское медицинское обозрение - 2015. - №3. - С. 88-92.
7. Копаевой В.Г. Глазные болезни: учебник / В.Г. Копаева. - М: Медицина - 2002. - С.560
8. Мошетьева Л.К. Офтальмология: Клинические рекомендации. / Л.К. Мошетьева, А.П. Нестерова, Е.А. Егорова. - ГЭОТАР-МЕДИА - 2006. - С.219-223.
9. Нугуманова А.М. Изучение влияния мультимедийных технологий преподавания на состояние зрительного анализатора у студентов медицинского университета / А.М. Нугуманова, Г.Х. Хамитова // Практическая медицина - 2013. - №70. - С.81-83
10. 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.