



ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВОЙ НАГРУЗКИ НА СУБЪЕКТИВНЫЕ ЖАЛОБЫ НА ЗРЕНИЕ И ВОЗНИКНОВЕНИЕ ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ КЕМЕРОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Выполнила: студент 1-го курса, лечебного факультета, Степанова Варвара Витальевна

Научные руководители: Бибик Оксана Ивановна, д.б.н, заведующий кафедрой биологии с основами генетики и паразитологии КемГМУ;

Швецов А.А., студент 3 курса





ЦЕЛЬ РАБОТЫ

Цель исследования – анализ влияния экранного времени на частоту и характер субъективных жалоб у студентов Кемеровского государственного медицинского университета на основе данных анкетного опроса.

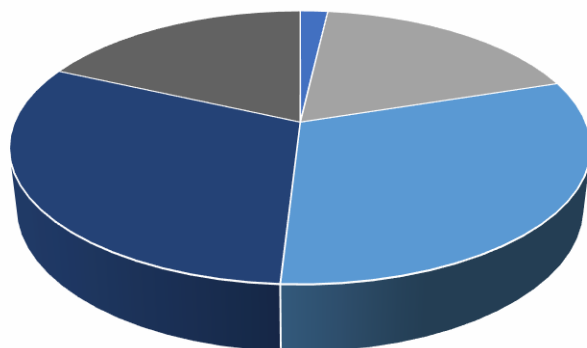
МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Поиск литературы с использованием отечественных и международных баз данных о компьютерной зрительной синдроме.
- Проведён анкетный опрос 56 студентов.
- Проведён анализа собранных данных.



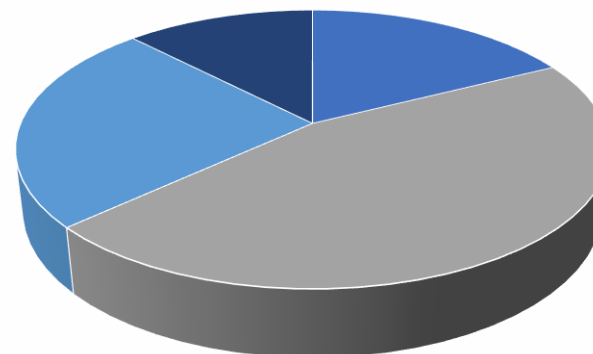
РЕЗУЛЬТАТЫ

Ежедневное экранное время



- менее 2-х часов
- 2-4 часа
- 4-6 часов
- 6-8 часов
- более 8 часов

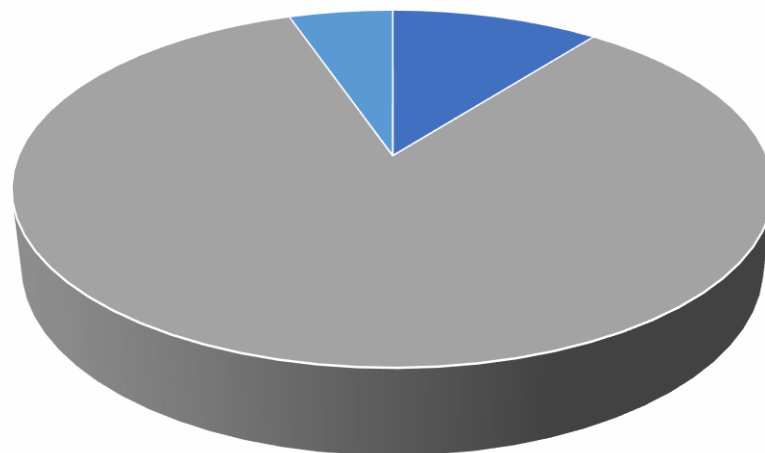
Перерывы при длительной работе за экраном



- каждые 20-30 минут
- делают, но реже, чем раз в час
- делают, только раз в 2 часа или более
- не делают перерывов, пока не закончат дело

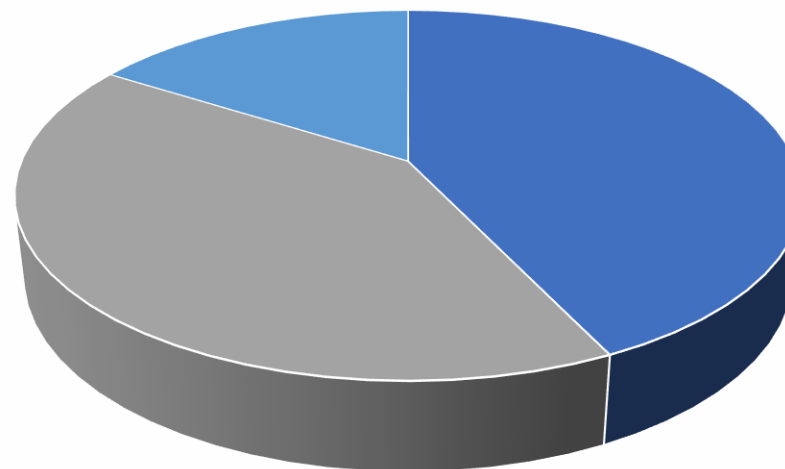
РЕЗУЛЬТАТЫ

Расстояние до глаз при использовании смартфона



■ менее 20 см ■ 20-30 см ■ более 30 см

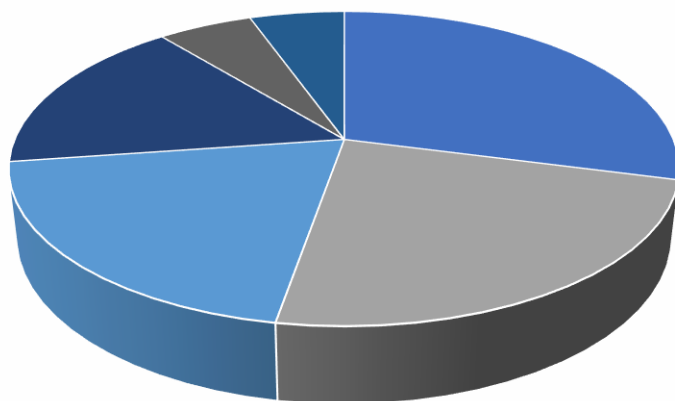
Используют гаджеты в полной темноте



■ постоянно ■ иногда ■ не используют

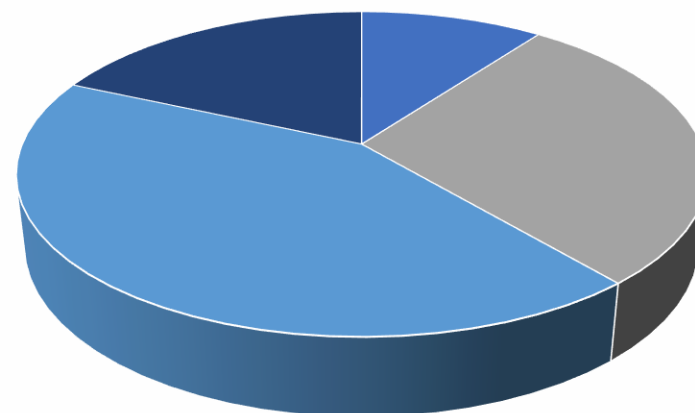
РЕЗУЛЬТАТЫ

Субъективные жалобы на зрение



- чувство усталости глаз
- покраснение глаз
- резь в глазах
- сухость в глазах
- размытие зрения
- слезотечение

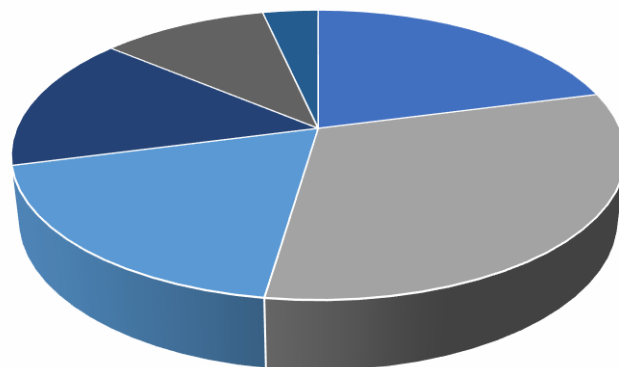
Частота головных болей за последний месяц



- практически каждый день
- 1-2 пара в неделю
- несколько раз в неделю
- ни разу

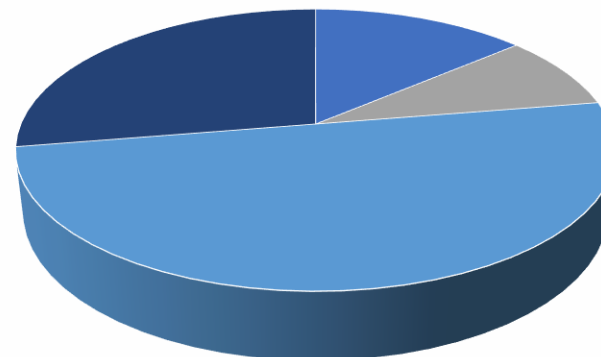
РЕЗУЛЬТАТЫ

Локализация головной боли



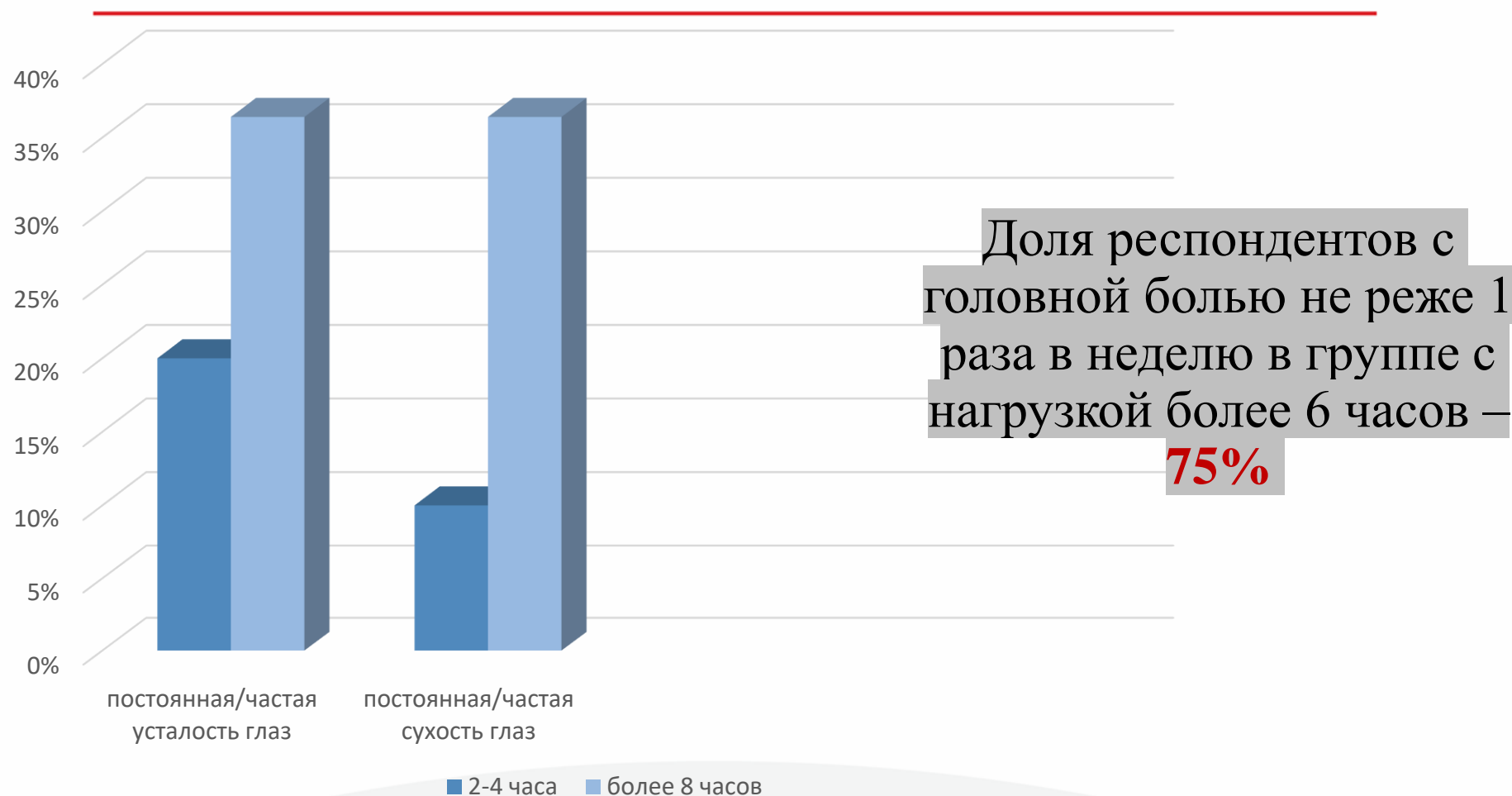
- в области лба
- в висках
- в затылке
- боль в глазницах
- вся голова
- не болит голова

Связь головной боли с работой за компьютером или телефоном

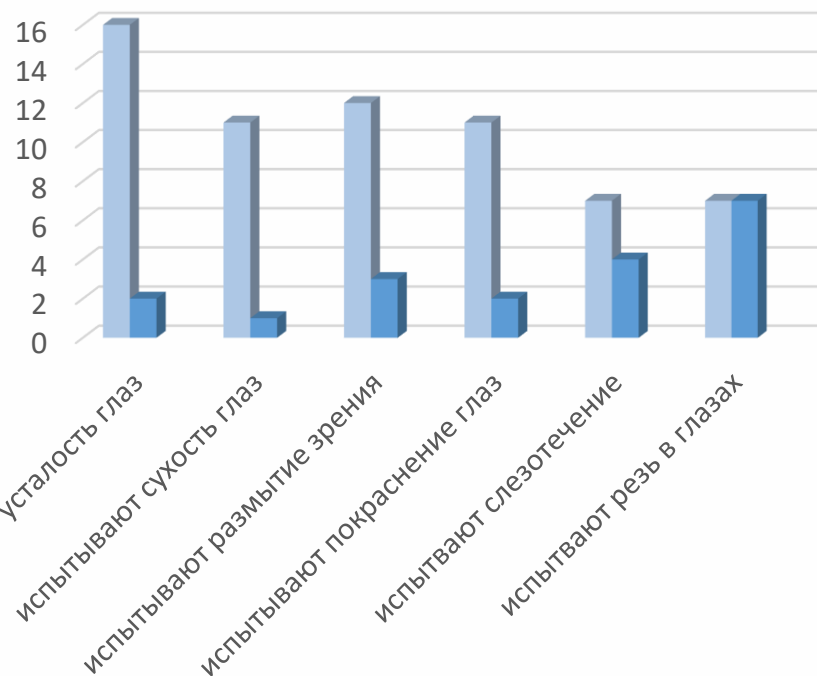


- боль начинается через несколько часов после работы
- боль начинается во время или сразу после работы
- не связывают
- затруднились ответить

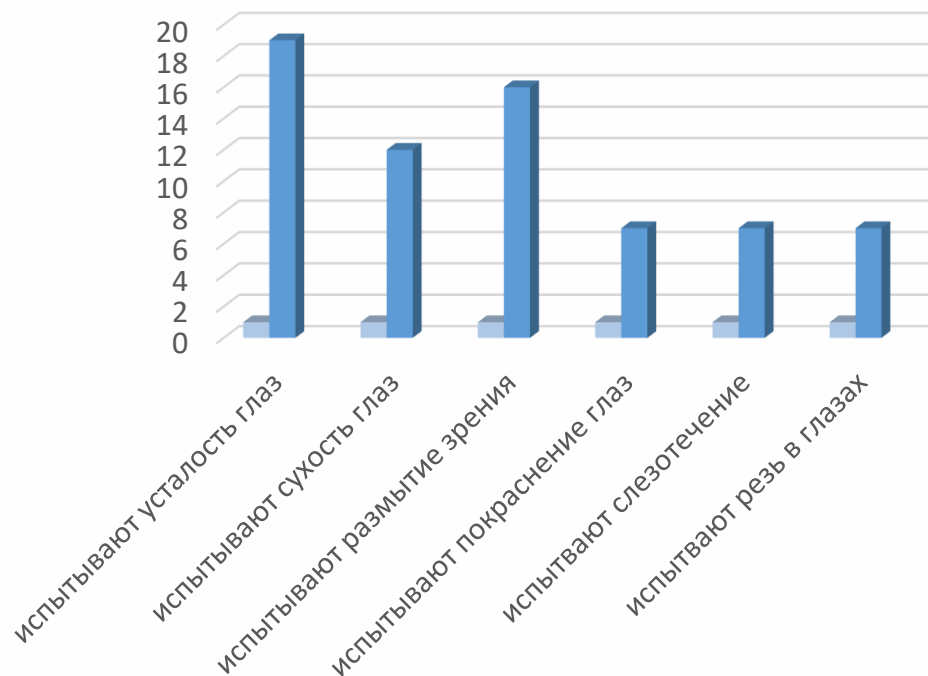
РЕЗУЛЬТАТЫ



РЕЗУЛЬТАТЫ



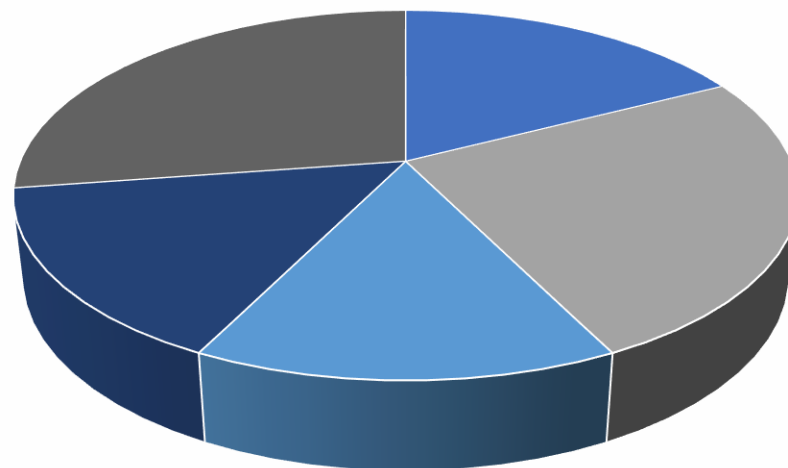
- постоянно пользуются гаджетами в темноте
- никогда не пользуются гаджетами в полной темноте



- выполняют регулярную гимнастику для глаз
- не используют гаджеты в темноте

РЕЗУЛЬТАТЫ

Наиболее популярные виды контента



■ чтение текстов

■ игры

■ общение в мессенджерах

■ просмотр вертикального видео

■ работа в офисных программах



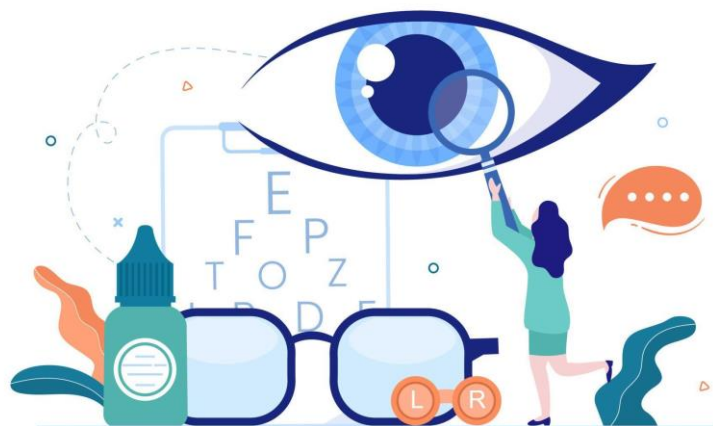
РЕЗУЛЬТАТЫ

- **50%** респондентов проводят за экраном смартфона **6 и более часов** ежедневно.
- В группе с нагрузкой **более 8 часов** доля респондентов с постоянной/частой усталостью глаз достигает **36,4%**, с сухостью глаз – **36,4%**, с головной болью не реже раза в неделю – **81,8%**.
- В данном исследовании **84%** опрошенных **используют гаджеты в темноте** постоянно или иногда.
- В группе **никогда не выполняющих гимнастику (50%)** жалобы на усталость глаз встречаются почти в **1,2 раза** чаще.
- **53,9%** респондентов, испытывающие **боль с давлением на глазные яблоки**, имеют экранное время **6 и более часов**.



ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ РАБОТЫ

Полученные данные подтверждают необходимость разработки профилактических программ, направленных на снижение негативного влияния цифровой нагрузки на здоровье студентов.





ВЫВОДЫ

Проведенный анализ данных анкетного опроса 56 студентов Кемеровского государственного медицинского университета выявил высокую распространенность субъективных жалоб на зрение и головные боли, ассоциированных с экранным временем. Доля респондентов с жалобами на усталость и сухость глаз, а также на частые головные боли, выше в группе с экранным временем более 8 часов.
