

*Есентай А.*  
*2 курс, факультет журналистики*  
*Научный руководитель Вишнякова Н.П.*  
*старший преподаватель*  
*Казахский национальный университет им. аль-Фараби*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА**

*Актуальность.* Зрение дает людям 90% информации, воспринимаемой из внешнего мира, и принадлежит к числу интереснейших явлений природы. Над изучением зрения и его тончайших механизмов работают сотни исследователей во многих лабораториях мира. Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен понимать, как важно оберегать и сохранять зрение.

На сегодняшний день у многих студентов есть проблемы со зрением. По статистике можно сказать, что у каждого третьего студента есть проблемы со зрением. Если взять в качестве примера только мою учебную группу, где 10 студентов и у 6 из них есть проблемы со зрением, это 60% только в одной группе. А если посчитать всех студентов, у которых есть проблемы со зрением, то выйдет больше половины, которые имеют те или иные нарушения зрения. По данным медицинского осмотра 2015 года число студентов 1 -2 курсов КазНУ им. аль-Фараби, имеющих те или иные заболевания зрительного аппарата составило 26,7%. Эта тема меня заинтересовала еще тем, что у меня у самой есть проблемы со зрением. Стало интересно, что думают и что делают мои ровесники с такими же проблемами как у меня.

*Цель:* выявить и исследовать наиболее распространенные проблемы со зрением среди студентов университета.

*Задачи:* Определить уровень знаний студентов о проблемах со зрением.

*Методы организации исследования:* обзор литературных источников по проблемам питания, анкетирование студентов.

*Результаты исследования:* Респондентам была предложена анкета, состоящая из 15 вопросов, в которой приняли участие 50 человек различного возраста, имеющие нарушения зрения. Большинство опрошенных это 18-19 летние студенты, на втором месте 20-21 летние, и для сравнения результатов было опрошено несколько людей более старшего возраста (48-53), из числа преподавателей нашего университета. Уже на первом вопросе были различия между эмоциями анкетированных. Если же студентом было интересно и они с любопытством брали анкету, то у взрослых было скептическое отношение, они не слишком охотно брали листок анкеты.

Наиболее распространенные формы нарушения зрения - это спазм аккомодации, близорукость, дальнозоркость, астигматизм и косоглазие. В ходе опроса нами были выявлены следующие часто встречающиеся проблемы со зрением: 50% опрошенных имеют миопию слабой степени (- 1-3), 30% - миопию средней степени (-4-5), 15% миопию высокой степени, и оставшиеся 5% составили люди с астигматизмом и дальнозоркостью.

Каждый год врачи выявляют все больше болезней, передающихся по наследству. Заболевания глаз не являются исключением. Существует мнение, что проблема нарушения зрения также является наследственной[1]. Среди наших анкетированных у 70% в семье нет таких проблем, а у 30% есть. Больше половины опрошенных с возрастом сами ухудшили зрение, так как если проблема наследственная этого не избежать.

Перед нами стоял вопрос выявить, когда у респондентов начались проблемы со зрением. У 60% анкетированных проблемы со зрением начались в периоде с 5 по 11 класс в основном, когда начинаются «трудные предметы», и во время переходного возраста, у 20%

в начальных классах, у 10% это проблема с детства и в основном она наследственная, и только у малой части 10% опрошенных проблемы начались в университете.

На вопрос «Ведете ли вы контроль за зрением?» 60% анкетированных выбрали вариант «иногда, только в случае дискомфорта», 30% ответили «да, регулярно», и только 10% ответили «никогда». Отмечу то, что регулярно ведут контроль взрослые люди, нежели студенты. Студенты же идут к окулисту в случае дискомфорта или же когда проходят медицинский осмотр. Только 10% студентов ответили «никогда», что позволяет задуматься над тем, что им все равно, или же они еще не поняли всю серьезность проблемы. Хотелось бы, чтоб в этом вопросе вариант «никогда» никто не выбирал.

«Как часто Вы посещаете окулиста?» на этот вопрос 60% опрошенных ответили «раз в год во время медосмотра», 20% выбрали вариант «только в случае ухудшения», 15% «регулярно» и только 5% сказали «никогда». Как уже выше отмечено, только взрослые люди проверяются регулярно. А студенты бывают у окулиста только во время проведения медицинского осмотра, даже те, у кого миопия высокой степени. И лишь 15% анкетированных замечают ухудшение и следят за этим.

Для лечения и профилактики миопии существует комплекс специальных упражнений для глаз. Эти упражнения улучшают самочувствие и снимают умственное напряжение. «Знаете ли Вы, что есть методики для профилактики заболеваний органов глаз?». 50% студентов не слышали о таких методиках, 45% знают о существовании методик, и только 5% занимаются одной из методик. Конечно же, многие не знают о методиках по профилактике, так как окулиста посещают раз в год.

Не секрет, что повышенная нагрузка на зрительный аппарат не лучшим образом сказывается на работе зрительного аппарата. Большой объем информации, которую мы "поглощаем" каждый день, требует от наших глаз почти постоянного напряжения. Глаз – важнейший из наших органов чувств. На долю зрения приходится до 90% информации, поступающей в нервную систему человека из внешнего мира. Сейчас очень остро встают проблемы, связанные с работой за компьютером, использованием сотовым телефоном. Приобщение современных студентов к информационным технологиям набирает обороты с каждым годом. Однако компьютеризация обучения и досуговой деятельности детей имеет помимо достоинств и ряд негативных моментов, которые могут оказать неблагоприятное влияние на зрение[2].

Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Суть работы на компьютере - ввести или прочитать текст, нарисовать или изучить детали чертежа. А это - огромная нагрузка на глаза, т.к. изображение на экране дисплея складывается не из непрерывных линий, как на бумаге, а из отдельных точек, к тому же светящихся и мерцающих. При долгой работе за дисплеем возрастает опасность потери способности к аккомодации, и как следствие к развитию близорукости, особенно если имеются еще и генетические предпосылки. На вопрос: «Как долго Вы проводите время за компьютером или телефоном?» 55% опрошенных проводят более 6 часов в день за телефоном, 35% по 1-3 часа в день и только 10% анкетированных менее часа в день. На сегодняшний день все меньше студентов смотрят телевизор, и даже перед компьютером сидят не так часто, как это было лет 4-5 назад. А все потому, что нынешние мобильные устройства заменяют и телевизор, и компьютер. Соответственно за телефоном практически все проводят больше времени, хотя он более вреден для глаз, нежели телевизор. Длительная работа с сотовым телефоном может явиться причиной некоторых заболеваний глаз, например, катаракта. А также ведёт к снижению зрения ввиду того, что происходит перенапряжение глазных мышц.

В ходе опроса мы выяснили испытывают ли респонденты дискомфорт (покалывание, тяжесть, боль) после работы за компьютером или телефоном. Часто ощущают боль и тяжесть 26%, иногда 50% ощущают дискомфорт, и только 24% ничего негативного не ощущают. Отмечу то, что после работы за компьютером ощущают тяжесть и боль в основном те, у кого миопия высокой степени.

Влияние шейного остеохондроза на зрение – факт доказанный. В шейном отделе позвоночника проходят позвоночные артерии, питающие мозг. Вследствие дегенерации хрящевой ткани межпозвоночных дисков происходит сдавливание этих артерий и нервных волокон. То есть при нарушении мозгового кровообращения страдают различные отделы мозга, отвечающие за те или иные функции организма. Именно при гипоксии (недостатке кислорода) этого анализатора может происходить снижение зрения при шейном остеохондрозе[3]. При анкетировании мы также хотели узнать есть ли заболевание шейного отдела позвоночника (остеохондрозы, протрузии дисков, грыжи). Как показало анкетирование, нет заболеваний шейного отдела позвоночника у 70% студентов, у 10% есть остеохондроз, а вот 20% опрошенных не знают. Можно сказать, что низкий уровень знаний обусловлен тем, что, они вообще не следят за явными проблемами со зрением и за своим здоровьем в целом.

Во время анкетирования узнала много нового и интересного. Если кого-то смущала их проблема, то были и те, которым было все равно на имеющиеся проблемы со зрением. Среди опрошенных были и преподаватели, так как стала интересно сравнить мнение поколений. Отмечу, что есть разница в ответах в отношении к проблеме между поколениями. Опрошенные, старше 50 лет, относились серьезно и знали о болезни многое, в то время как студенты не могли точно ответить на конкретные вопросы.

*Выводы:* Анкетирование показало, что часть студентов, имеющих проблемы со зрением не следят за здоровьем в целом. Складывается мнение, что студенты у нас очень ленивые. У каждого третьего студента есть проблемы со зрением, и каждый второй не следит за его ухудшением или улучшением, и каждый из них не делают специальных упражнений.

После этих исследований я задалась новыми вопросами, почему они не следят за здоровьем, почему даже при дискомфорте не идут к врачу, почему все больше и больше студентов, у которых проблемы со зрением? Ответ на все эти вопросы: молодость и лень. Пока мы молоды мы не знаем цену ничему, и ленимся делать простые упражнения для глаз. Надо ценить то, что есть пока не поздно, и следить за здоровьем пока молоды. Надо правильно донести эту мысль до студентов, что здоровый образ жизни и регулярные обследования должны стать брендом.

#### Литература

1. Нарушения зрения у детей. [Электронный ресурс] URL <http://ref.by/refs/62/13641/1.html>
2. Влияние компьютеров и сотовых телефонов на зрение подростков. [Электронный ресурс]. URL <http://www.scienceforum.ru/2013/325/6645>
3. Остеохондроз. [Электронный ресурс]. URL <http://pozvonki.com/main/zrenie>