

Гаджиева Зарият Джалалутдиновна
Кандидат медицинских наук, доцент
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный
медицинский университет» МЗ РФ

Гаджиева Камилла Фархадовна
Студентка медико-профилактического факультета
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный
медицинский университет» МЗ РФ

Рамазанов Арсен Абдулаевич
Студент лечебного факультета
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный
медицинский университет» МЗ РФ

СОСТОЯНИЕ ОРГАНА ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА И ПРОФИЛАКТИКА ГЛАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Аннотация. В данной статье представлен анализ состояния органа зрения у студентов медицинского вуза, основанный на результатах социологического анкетирования. Исследование выявило высокую распространенность зрительных нарушений и факторов риска, связанных с интенсивными учебными нагрузками и использованием электронных устройств. Разработаны рекомендации по профилактике глазных заболеваний, направленные на улучшение зрительного здоровья студентов-медиков.

Ключевые слова: Анкетирование, студенты-медики, состояние зрения, глазные заболевания, факторы риска, профилактика глазных заболеваний.

Введение. Согласно данным, предоставленным Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 2025 году, глобальная распространенность нарушений зрения (ближнего и дальнего) затрагивает не менее 2,2 миллиарда индивидуумов. При этом, по меньшей мере, у 1 миллиарда из этих лиц патологии зрения можно было предотвратить или существенно минимизировать их воздействие при своевременном вмешательстве. Ключевыми этиологическими факторами, обуславливающими нарушения зрительной функции и слепоту в мировом масштабе, являются аномалии рефракции и катаракта. Вместе с тем, анализ доступности специализированной медицинской помощи демонстрирует, что только 36% лиц с нарушениями дальнего зрения, вызванными аномалиями рефракции, и 17% пациентов с катарактой имеют возможность получить адекватное лечение. В числе наиболее часто встречающихся патологий выделяются диабетическая ретинопатия, глаукома и возрастная макулярная дегенерация, приводящие к снижению зрительных функций, а также пресбиопия – инволютивное изменение аккомодации, поражающее более 826 миллионов человек во всем мире. Наиболее рентабельными и эффективными стратегиями являются оптическая коррекция аномалий рефракции посредством очковой оптики и оперативное вмешательство при катаракте [1].

В 2023 году в Российской Федерации было зарегистрировано значительное количество случаев заболеваний глаз и их вспомогательных структур – 14 102 203. По данным статистических отчетов, у 3 815 146 человек соответствующие офтальмологические нарушения были выявлены впервые. Опираясь на эти данные, общий уровень заболеваемости достиг значения 9629,5 случаев на 100 тысяч населения. Показатель первичной заболеваемости среди взрослой части населения в отчетном периоде составил 2605,1 на 100 тысяч человек. Среди детского населения зафиксировано 4 278 012 случаев офтальмологической патологии, что соответствует 14 186,3 на 100 тысяч детского населения. Первичные диагнозы в данной группе были поставлены 1 356 090 детям, то есть 4 496,9 на 100



тысяч. В структуре заболеваемости у несовершеннолетних доминируют аномалии рефракции, составляя 74,48% от всех случаев. Далее по частоте встречаемости следуют конъюнктивиты и болезни зрительного нерва. У взрослого населения также наиболее распространенными являются аномалии рефракции – 42,7%, конъюнктивиты – 12,8%, катаракта – 10,4%, глаукома – 5,9%, диабетическая ретинопатия – 3,3% и возрастная макулярная дегенерация (ВМД) – 2,2% [2].

Актуальность исследования. Современное общество сталкивается с растущей проблемой ухудшения зрения среди молодежи, особенно среди студентов медицинских вузов, чья учебная деятельность связана с интенсивной нагрузкой на органы зрения. В условиях пандемии COVID-19 и перехода к онлайн-обучению нагрузка на глаза студентов значительно возросла, что привело к увеличению случаев миопии, сухого глаза и других патологий. Исследования показывают, что студенты медицинских специальностей подвержены особому риску из-за необходимости работы с микроскопами, компьютерами и медицинской литературой в условиях ограниченного времени на отдых. Риски усугубляются для медицинских вузов, где студенты углубленно изучают анатомию, патологию и клинические дисциплины, требующие детального визуального анализа [3].

Отсутствие регулярных офтальмологических осмотров и низкая осведомленность о методах профилактики приводят к хроническим заболеваниям, влияющим на профессиональную деятельность будущих врачей. Исследование состояния органа зрения у студентов-медиков и разработка рекомендаций по профилактике глазных заболеваний является крайне актуальным для сохранения здоровья молодого поколения и повышения качества медицинского образования. Дополнительно, в контексте глобальных тенденций, исследования подчеркивают роль цифровой гигиены в профилактике офтальмологических проблем. Однако среди студентов медицинских вузов соблюдение данных гигиенических правил часто игнорируется из-за интенсивного графика, что делает данное исследование своевременным и необходимым для разработки целевых программ профилактики [4].

Таким образом, актуальность исследования состояния органа зрения у студентов медицинского вуза обусловлена несколькими факторами [5].

Во-первых, зрительная система подвергается интенсивным нагрузкам в процессе обучения, связанным с чтением, работой с компьютером, изучением микропрепаратов и другими задачами, требующими высокой зрительной концентрации. Длительное напряжение глаз может привести к развитию или прогрессированию таких заболеваний, как близорукость, астигматизм и синдром сухого глаза.

Во-вторых, студенты медицинских вузов являются будущими врачами, и их собственное здоровье, в том числе состояние зрения, имеет прямое отношение к качеству оказываемой ими медицинской помощи. Врачи, страдающие нарушениями зрения, могут испытывать трудности при проведении осмотров, выполнении манипуляций и постановке диагнозов.

В-третьих, профилактика глазных заболеваний, начиная с молодого возраста, является важным аспектом общественного здравоохранения. Своевременное выявление и коррекция нарушений зрения, а также соблюдение гигиенических рекомендаций, позволяют сохранить зрительные функции на долгие годы и снизить риск развития серьезных заболеваний в будущем.

В связи с этим, изучение состояния органа зрения у студентов медицинских вузов и разработка эффективных программ профилактики глазных заболеваний представляются актуальной и социально значимой задачей [6].

Цель исследования – выявить распространённость и факторы риска зрительных нарушений у студентов медицинского ВУЗа на примере Дагестанского государственного медицинского университета, оценить уровень осведомленности о профилактике заболеваний органа зрения и поведенческие привычки, а также разработать профилактические рекомендации. В связи с этим следует выделить основные задачи данного исследования:



1. Изучить уровень распространённости различных патологий зрения среди студентов медицинского вуза.
2. Оценить влияние учебной нагрузки, времени, проведённого за экранами и других факторов на состояние зрения.
3. Проанализировать знания и отношение студентов к профилактике заболеваний органов зрения.
4. Разработать рекомендации по профилактике ухудшения зрения у студентов.

Материалы и методы исследования. В основу настоящего исследования положены данные оперативного социологического анализа, полученные посредством онлайн-анкетирования. Применялась методология экспресс-опроса, адаптированная для сбора и обработки социологической информации с использованием информационно-коммуникационных технологий. Сбор первичных данных и их последующий анализ осуществлялись с применением специализированного программного обеспечения, что позволило повысить эффективность и оперативность исследования. Использование онлайн-платформы для анкетирования обеспечило доступ к широкой аудитории респондентов и минимизировало временные затраты на проведение опроса.

В период с 5 по 12 октября 2025 года, среди студентов 1-4 курсов лечебного, педиатрического и медико-профилактического факультетов Дагестанского государственного медицинского университета (ДГМУ), был реализован социологический экспресс-опрос. Инструментом исследования послужила авторская анкета, включающая 14 вопросов, ориентированных на выявление состояния органа зрения у студентов медицинского вуза и профилактики глазных заболеваний. Анкета была конвертирована в электронную интерактивную форму, получив название «Состояние органа зрения у студентов медицинского вуза и профилактика глазных заболеваний». Для ее распространения и последующего сбора данных была задействована онлайн-платформа «Google Forms», обеспечивающая возможность оперативного статистического анализа полученных результатов. Предварительно было подготовлено официальное извещение об анонимном социологическом анкетировании. Данное извещение, представленное в формате информационного письма со ссылкой на онлайн-анкету, было распространено среди целевой аудитории ДГМУ посредством медико-информационных групп, каналов и сообществ в мессенджерах «WhatsApp» и «Telegram». Использование данных каналов коммуникации обусловлено их широкой распространённостью среди студенческой аудитории.

Научная новизна исследования. Новизна данного исследования заключается в изучении офтальмологического состояния и факторов риска развития зрительных нарушений среди студентов медицинского вуза на основе авторского анкетирования. Применяется социологический онлайн-опрос среди студентов ДГМУ, интегрируя демографические данные, поведенческие привычки и уровень осведомленности о профилактике. Тем самым исследование сочетает социологический подход с автоматическим статистическим анализом, обеспечивая высокую репрезентативность и объективность. Проводится комплексный анализ состояния органа зрения среди студентов медицинского вуза в условиях современной академической нагрузки и цифровой трансформации образования, с акцентом на профилактику глазных заболеваний. Помимо этого, исследование сосредоточено на специфике учебной деятельности будущих врачей и их отношении к собственному офтальмологическому здоровью. Разрабатываются практические рекомендации, основанные на эмпирических данных, что позволяет адаптировать профилактические меры к специфике медицинского образования. Это открывает новые возможности для мониторинга здоровья студентов-медиков и внедрения программ по профилактике в учебные планы медицинского вуза. Полученные данные позволят выявить потенциальные корреляции между зрительной нагрузкой, учебным поведением и частотой зрительных нарушений, а также сформулировать целенаправленные рекомендации по профилактике, ориентированные именно на студентов медицинского профиля.



Результаты исследования. Посредством онлайн-опроса, проводимого в течение семи дней, платформа "Google Forms" автоматически выполнила комплексный анализ (качественный и количественный) собранных данных. В исследовании участвовали 210 студента Дагестанского государственного медицинского университета (ДГМУ), преимущественно с 1 по 4 курсы лечебного, педиатрического и медико-профилактического факультетов. По завершении социологического исследования, система автоматически рассчитала процентные доли ответов и создала графические круговые диаграммы, визуализирующие консолидированное мнение респондентов по каждому вопросу и варианту ответа. Этот процесс способствовал достижению цели и задач, поставленных в исследовании.

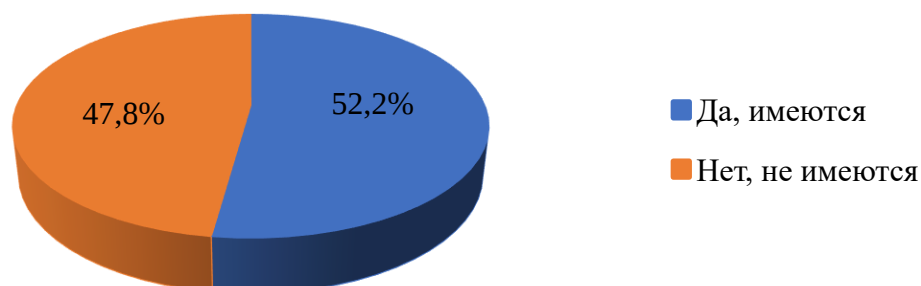
Вопрос 1: «Возраст респондентов». Анализ возрастного состава участников анкетирования показал, что большинство респондентов находятся в возрасте 20-21 лет (35,2%), что соответствует типичному возрасту студентов 4 курса медицинского вуза. Далее по численности следуют студенты 1 курса – 17-18 лет (22,1%), 2 курса – 18-19 лет (21,7%), и 3 курса 19-20 лет (21%).

Вопрос 2: «Курс обучения». Большинство респондентов – студенты 4 курса (35,2%), что может быть связано с более высокой их заинтересованностью благодаря изучению курса офтальмологии. Доля первокурсников составила 22,1%, второкурсников – 21,7%, третьекурсников – 21 %

Вопрос 3: «Пол респондентов». В анкетировании участвовали 77,3% студенток и 22,7% студентов, что отражает общую тенденцию преобладания женского пола среди обучающихся медицинских вузов.

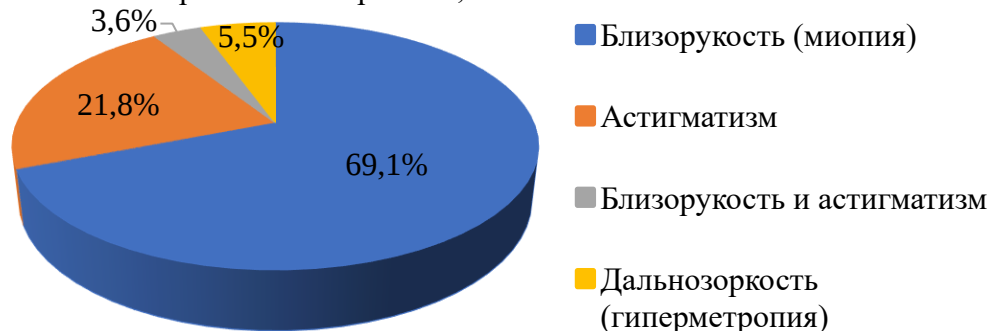
Вопрос 4: «Имеются ли у Вас диагностированные проблемы со зрением?». Более половины респондентов (52,2%) сообщили о наличии диагностированных проблем со зрением. 47,8% опрошенных отметили, что зрительные нарушения не имеются. (Рис. №1)

Рис. №1. "Имеются ли у Вас диагностированные проблемы со зрением?"



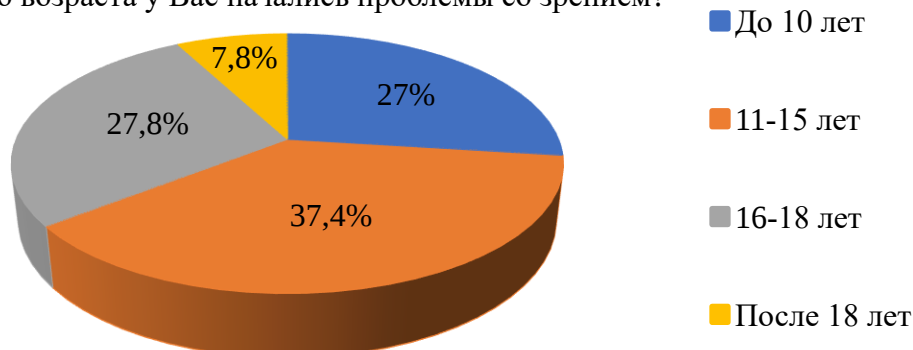
Вопрос 5: «Если у Вас имеются проблемы со зрением, то какие?». Среди тех респондентов, у кого были выявлены проблемы со зрением, наиболее распространенным нарушением оказалась близорукость (миопия) – 69,1%. Астигматизм был диагностирован у 21,8% респондентов, в то время как сочетание близорукости с астигматизмом наблюдалось у 3,6% опрошенных. Дальнозоркость (гиперметропия) среди респондентов оказалась наименее распространенным нарушением – 5,5%. (Рис. №2)

Рис. №2. "Если у Вас имеются проблемы со зрением, то какие?"



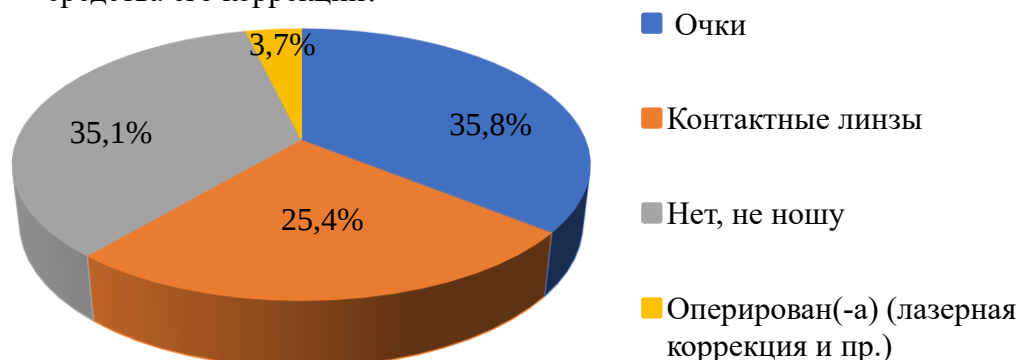
Вопрос 6: «С какого возраста у Вас начались проблемы со зрением?». У большинства студентов проблемы со зрением начались в возрасте 11-15 лет (37,4%), 16-18 лет (27,8%) и после 18 лет (7,8%) респондентов, что совпадает с периодом активного обучения в школе и университете. Значительная часть опрошенных (27%) отметили начало проблем со зрением до 10 лет. (Рис. №3)

Рис. №3. "С какого возраста у Вас начались проблемы со зрением?"



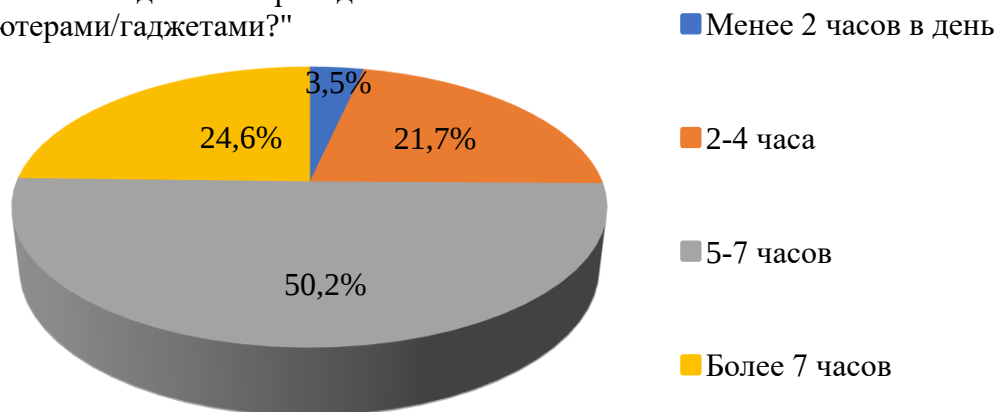
Вопрос 7: «Если у Вас имеются проблемы со зрением, носите ли Вы средства его коррекции?». Большинство студентов с проблемами зрения используют очки (35,8%) или контактные линзы (25,4%) для коррекции зрения. Однако значительная часть респондентов (35,1%) не использует средства коррекции. Лишь наименьшая часть опрошенных (3,7%) отметили, что были оперированы (лазерная коррекция и пр.). (Рис. №4)

Рис. №4. "Если у Вас имеются проблемы со зрением, носите ли Вы средства его коррекции?"



Вопрос 8: «Сколько часов в день Вы проводите за компьютером/гаджетами?». Более половины респондентов (50,2%) отметили, что проводят за компьютером/гаджетами 5-7 часов в день. 24,6% опрошенных проводят более 7 часов в день. 21,7% респондентов указали, что проводят 2-4 часа в день и лишь 3,5% опрошенных – менее 2 часов в день. (Рис. №5)

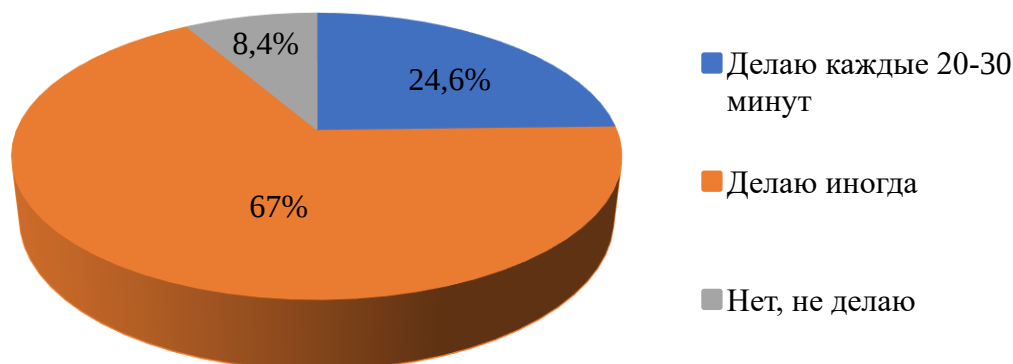
Рис. №5. "Сколько часов в день Вы проводите за компьютерами/гаджетами?"



Вопрос 9: «Делаете ли Вы перерывы при длительной работе за экраном?».

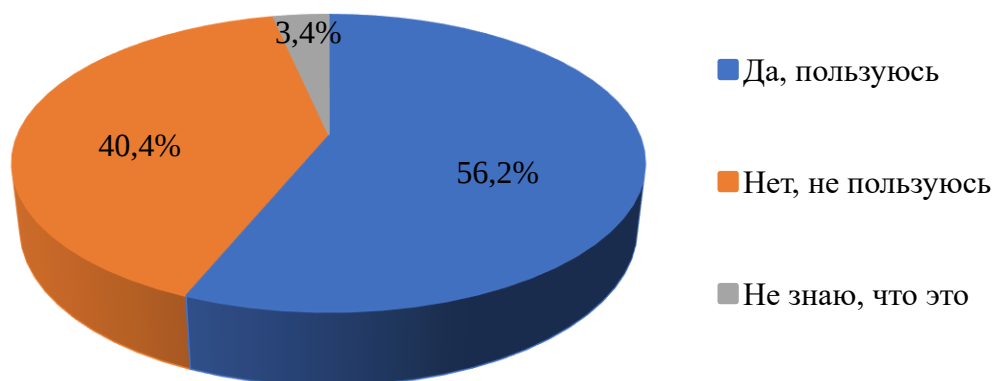
Значительное большинство студентов (67%) указали, что лишь иногда делают перерывы при длительной работе за экраном. 24,6% опрошенных делают перерывы каждые 20-30 минут. 8,4% респондентов отметили, что вовсе не делают перерывы. (Рис. №6)

Рис. №6. "Делаете ли Вы перерывы при длительной работе за экраном?"



Вопрос 10: «Пользуетесь ли Вы функциями защиты зрения (например, ночной режим, фильтр синего света)?». Более половины респондентов (56,2%) отметили, что используют функции защиты зрения. Однако, 40,4% опрошенных сообщили, что не используют данные функции и 3,4% респондентов вовсе не знают, что это такое. (Рис. №7)

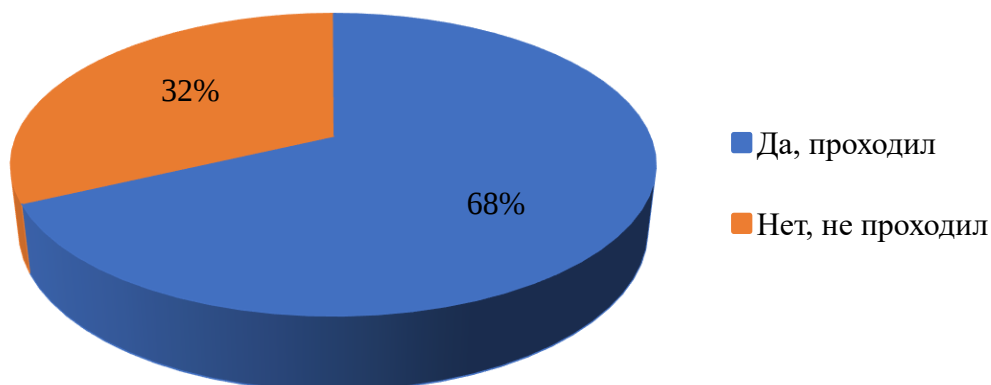
Рис. №7. "Пользуетесь ли Вы функциями защиты зрения (например, ночной режим, фильтр синего света)?"



Вопрос 11: «Проходили ли Вы офтальмологический осмотр за последний год?».

Большинство респондентов (68%) проходили офтальмологический осмотр за последний год. Лишь 32% опрошенных сообщили, что не проходили офтальмологический осмотр за последний год. (Рис. №8)

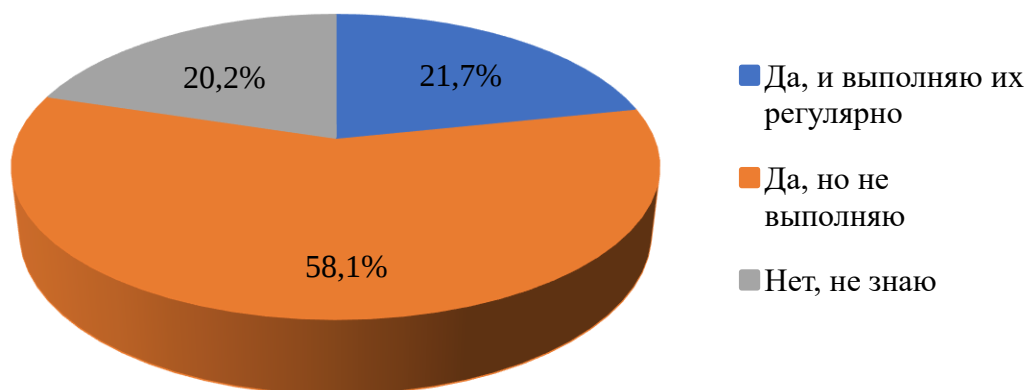
Рис. №8. "Проходили ли Вы офтальмологический осмотр за последний год?"



Вопрос 12: «Знаете ли Вы упражнения для снятия зрительного утомления?».

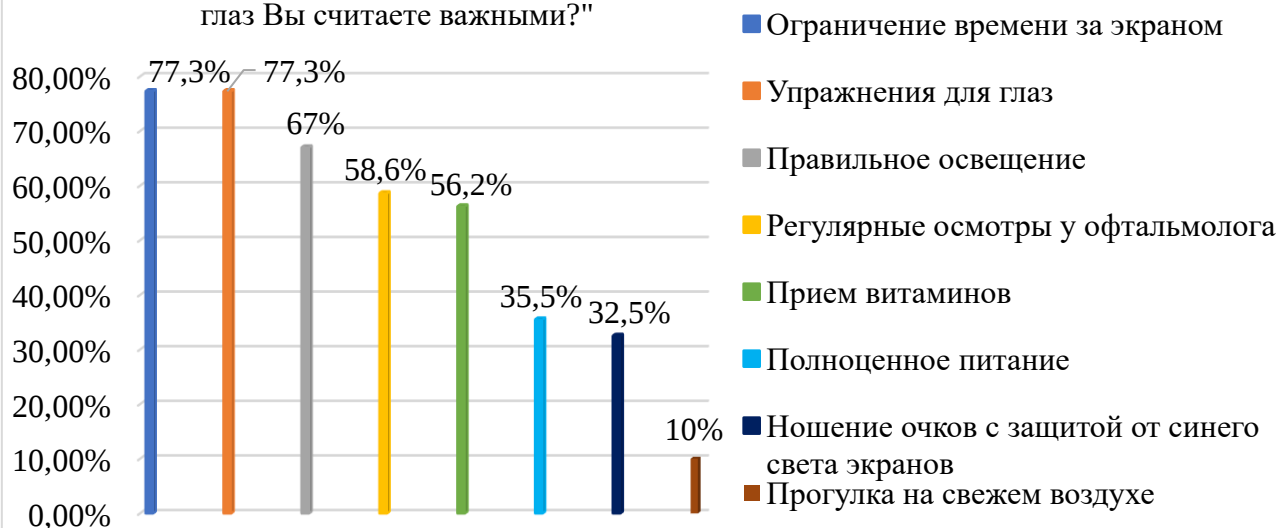
Большинство опрошенных (58,1%) отметили, что знают упражнения для снятия зрительного утомления, но не выполняют их. Лишь 21,7% опрошенных знают и выполняют их регулярно. Значительная часть (20,2%) вовсе не знает об упражнениях для снятия зрительного утомления. (Рис. №9)

Рис. №9. "Знаете ли Вы упражнения для снятия зрительного утомления?"



Вопрос 13: «Какие профилактические меры для здоровья глаз Вы считаете важными? (можно выбрать несколько)». Большинство респондентов самыми важными профилактическими мерами для здоровья глаз считают ограничение времени за экраном (77,3%) и упражнения для глаз (77,3%). Важными мерами были отмечены правильное освещение (67%), регулярные осмотры у офтальмолога (58,6%), прием витаминов (56,2%), полноценное питание (35,5%), ношение очков с защитой от синего света экранов (32,5%) и прогулка на свежем воздухе (10%). (Рис. №10)

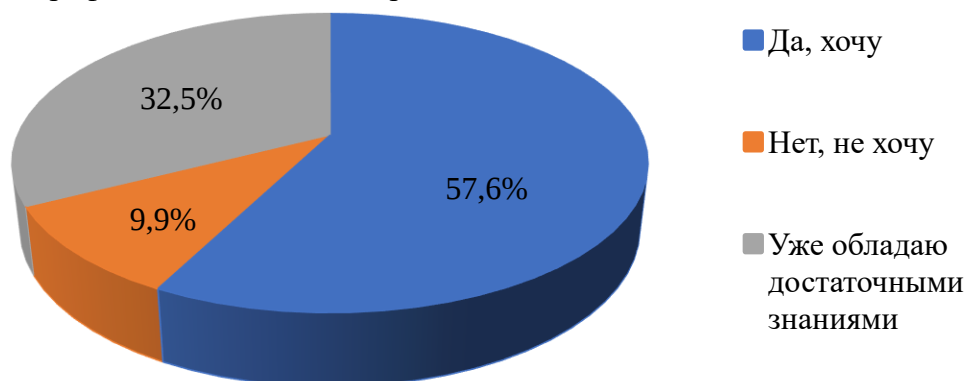
Рис. №10. "Какие профилактические меры для здоровья глаз Вы считаете важными?"



Вопрос 14: «Хотели бы Вы получить больше информации о здоровье глаз и профилактике заболеваний зрения?». Большинство респондентов (57,6%) хотели бы получить больше информации о здоровье глаз и профилактике заболеваний зрения. 32,5% опрошенных заявили, что уже обладают достаточными знаниями и лишь наименьшая часть (9,9%) не хочет получить больше информации о здоровье глаз и профилактике заболеваний зрения. (Рис. №11)



Рис. №11. "Хотели бы Вы получить больше информации о здоровье глаз и профилактике заболеваний зрения?"



Выводы. На основании результатов проведенного исследования мы можем сделать следующие выводы:

1. Более половины респондентов имеют диагностированные проблемы со зрением (52,2%), лишь менее половины (47,8%) не имеют данных проблем, что свидетельствует о высокой распространенности зрительных нарушений среди студентов-медиков.

2. Преобладающим заболеванием среди опрошенных является близорукость (69,1%), вторым по распространенности астигматизм (21,8%), наименее распространенными миопический астигматизм (3,6%) и дальнозоркость (5,5%), что свидетельствует о высокой распространенности миопии и астигматизма, причем все расстройства требуют особого внимания и коррекции для предотвращения дальнейших ухудшений зрения.

3. Несмотря на применение очков (35,8%) или контактных линз (25,4%) большинством респондентов с нарушениями зрения, значительная часть (35,1%) вовсе не использует средства её коррекции, и лишь небольшая часть (3,7%) подверглась хирургическому лечению, что повышает риски ухудшения зрения и подчёркивает недостаточный охват необходимой терапии.

4. Подавляющее число опрошенных (50,2%) проводят за компьютером или гаджетами 5-7 часов в день, каждый четвёртый (24,6%) более 7 часов в день, и лишь меньшинство проводит 2-4 часа (21,7%) и менее 2 часов (3,5%), что создаёт высокие риски появления зрительных нарушений.

5. Большинство респондентов (67%) лишь иногда делают перерывы при длительной работе за экраном, а каждый восьмой (8,4%) вообще их не совершает, и лишь наименьшая часть (24,6%) делает их каждые 20-30 минут, что способствует накоплению зрительного напряжения, развитию зрительного утомления и ухудшению зрения.

6. Несмотря на использование функций защиты зрения большинством опрошенных (56,2%), что указывает на достаточную осведомленность студентов о возможностях защиты глаз при работе с электронными устройствами, почти половина (40,4%) не использует функции защиты зрения, а некоторые (3,4%) даже не знают о существовании таких возможностей, что негативно сказывается на состоянии зрительной системы.

7. Несмотря на прохождение большинством респондентов (68%) офтальмологического осмотра за последний год, что свидетельствует о достаточной профилактике зрительных нарушений, третья часть (32%) не проходила данное обследование в течение последнего года, создавая риск упущенных возможностей ранней диагностики зрительных заболеваний.

8. Большинство опрошенных (58,1%) знают, но не выполняют упражнения для снятия зрительного утомления, значительная часть (20,2%) вовсе незнакома с такими упражнениями, и лишь меньшинство (21,7%) знает и регулярно практикует их выполнение, что приводит к повышенному риску развития нарушений зрения и снижению качества зрительной работоспособности.



9. Несмотря на высокий уровень осведомленности респондентов относительно важности ограничения времени перед экранами (77,3%), гимнастики для глаз (77,3%), правильного освещения (67%), регулярных осмотров у офтальмолога (58,6%) и приема витаминов (56,2%), значительное число участников опроса недостаточно либо недооценено учитывают значимость других профилактических мероприятий – полноценному питанию (35,5%), ношению защитных очков с фильтром синего света (32,5%), и регулярным прогулкам на свежем воздухе (10%), что свидетельствует о недостаточной информированности студентов относительно комплексного подхода к сохранению здоровья глаз, включающего рациональное питание, защиту от негативного воздействия электронных устройств и физическую активность на открытом пространстве.

10. Большинство опрошенных проявили интерес к дополнительной информации о здоровье глаз и профилактике заболеваний зрения (57,6%), подчеркивая свою заинтересованность в данном вопросе. Значительная часть (32,5%) выразила уверенность в наличии достаточных знаний, тогда как незначительное число (9,9%) продемонстрировало отсутствие желания получать дополнительную информацию по данной тематике.

Рекомендации. В соответствии с полученными эмпирическими данными, для профилактики ухудшения зрения у студентов медицинского вуза следует выделить следующие рекомендации:

1. Рекомендация в связи с «высокой распространенностью зрительных нарушений»: регулярно проходить профилактическое обследование у врача-офтальмолога минимум раз в год, независимо от наличия жалоб. Своевременно выявлять заболевания органов зрения, особенно при появлении первых симптомов нарушения зрения.

2. Рекомендация в связи с «преобладанием близорукости и астигматизма»: применять индивидуально подобранные очки или контактные линзы согласно рекомендациям специалиста. Контролировать прогрессирование болезней путем регулярного наблюдения у офтальмолога. Коррекция должна проводиться своевременно, чтобы предотвратить дальнейшее ухудшение зрения.

3. Рекомендация в связи с «недостаточной коррекцией зрения»: использовать современные методы коррекции зрения (очки, контактные линзы). Принимать решение о проведении лазерной коррекции после консультации с врачом, учитывая индивидуальные особенности организма и образ жизни студента.

4. Рекомендация в связи с «длительностью работы за компьютерами и гаджетами»: ограничивать время непрерывной работы за монитором компьютера или гаджетом до рекомендуемого уровня – максимум 5–7 часов в сутки. Для снижения нагрузки рекомендуется соблюдать режим отдыха («правило 20-20-20»: каждые 20 минут смотреть вдаль на протяжении 20 секунд).

5. Рекомендация в связи с редким «совершением перерывов при работе за экраном»: сознательно организовывать периодические перерывы каждые 20 – 30 минут интенсивной работы за цифровыми устройствами. Во время перерыва полезно отвлечь взгляд от экрана, поморгать глазами, сделать лёгкую разминку для шеи и плеч.

6. Рекомендация в связи с «незнанием или игнорированием функций защиты зрения при работе с гаджетами»: включать специальные настройки на устройствах, снижающие нагрузку на глаза (например, фильтр синего цвета, уменьшение яркости дисплея вечером). Рекомендуется также выбирать устройства с высоким разрешением экрана и низким уровнем излучения.

7. Рекомендация в связи с «недостаточной частотой прохождения обследований у офтальмолога»: ежегодно посещать офтальмолога для своевременного выявления возможных патологий зрения и назначения необходимых мер профилактики и лечения. Не откладывать посещение врача при любых симптомах ухудшения зрения.

8. Рекомендация в связи с «нераспространённостью практики упражнений для глаз»: освоить техники гимнастики для глаз (например, «взгляд вдаль-вблизи», вращение глазами, массаж век) и применять их ежедневно для уменьшения усталости и напряжения



мышц глаза. Выполнять комплекс упражнений хотя бы дважды в неделю, включая расслабляющие и укрепляющие процедуры (контрастные компрессы, паровые ингаляции, использование увлажняющих капель).

9. Рекомендация в связи с «недостаточным вниманием другим методам профилактики заболеваний зрения»: обратить особое внимание на правильное освещение рабочего места, сбалансированное питание, насыщенное витаминами А, Е, D, антиоксидантами и микроэлементами (морковь, шпинат, черника, рыба). Пользоваться очками с защитными покрытиями от синего спектра излучений при длительных нагрузках на зрение. Увеличить количество прогулок на свежем воздухе, занимаясь спортом и физическими активностями вне помещений.

10. Рекомендация в связи с «потребностью в дополнительном обучении по вопросам охраны зрения»: активнее изучать доступные информационные ресурсы по охране зрения и профилактики заболеваний глаз. Участвовать в специализированных семинарах и лекциях по проблемам здоровья глаз, проводимых университетом или медицинским сообществом. Повышение личной ответственности за состояние своего зрения путём систематического изучения вопросов профилактики и укрепления здоровья глаз.

Заключение. На основании проведенного исследования установлено, что состояние органа зрения у студентов медицинского вуза характеризуется высокой распространенностью зрительных нарушений, обусловленных интенсивными учебными нагрузками и продолжительным использованием цифровых устройств. Результаты анкетирования показали, что более половины опрошенных студентов имеют диагностированные проблемы со зрением, среди которых преобладают близорукость и астигматизм. Многие респонденты проводят значительную часть времени за экранами компьютеров и гаджетов, редко делая перерывы и пренебрегая средствами защиты зрения. Несмотря на знание основных мер профилактики, большая часть студентов не применяет их на практике, что увеличивает риск ухудшения зрения.

Полученные данные подтверждают важность формирования культуры заботы о зрительном здоровье среди студентов медицинских вузов. Необходимо создание условий для регулярного проведения офтальмологических осмотров, обучение правилам зрительной гигиены и популяризация принципов здорового образа жизни, направленных на предотвращение развития глазных заболеваний. Особое внимание следует уделить разработке программ по обучению студентов эффективным методикам профилактики, таким как гимнастика для глаз, правильная организация рабочего пространства и оптимизация времени пребывания за экранами. Кроме того, результаты исследования указывают на необходимость включения элементов воспитания осознанного отношения к своему здоровью в образовательный процесс медицинского вуза. Комплексный подход, сочетающий медицинское просвещение, психологическую поддержку и организационно-методическую помощь, способен оказать существенное положительное влияние на сохранение и укрепление зрительного здоровья студентов, что в конечном итоге повысит качество подготовки будущих специалистов и снизит риски профессиональных заболеваний [7].

В заключении следует указать, что необходима интеграция профилактических мероприятий в структуру учебного процесса, включая разработку специальной методики контроля за здоровьем глаз, внедрение инновационных подходов к оценке зрительных способностей и организацию просветительских мероприятий, повышающих мотивацию студентов заботиться о своем зрении. Такое сотрудничество преподавателей, администрации вуза и самих студентов создаст предпосылки для долгосрочного поддержания высокого уровня зрительного здоровья и предупреждения осложнений в дальнейшем профессиональном становлении медиков. Стратегическая работа по укреплению зрительного здоровья студентов должна стать приоритетом образовательной политики медицинских университетов, поскольку здоровье молодых специалистов напрямую влияет на качество оказания медицинской помощи населению в будущем [8].



Список литературы:

1. Официальный сайт Организации Объединённых Наций (ООН): статья, посвященная теме «Здравоохранение» – «ВОЗ: почти в половине случаев нарушения зрения можно предотвратить или скорректировать», 9 октября 2025 г.
2. «Особенности офтальмологической заболеваемости в Российской Федерации» / Нероев В.В. // XXX Международный офтальмологический конгресс им. проф. Ю.С. Астахова «Белые ночи-2024», 27 май 2024 г.
3. «Анализ причин снижения остроты зрения во время образовательного процесса у студентов медицинского вуза» / Талипова А.И., Толмачев Д.А., // Электронный научный журнал «Дневник науки». – 2025. – №1.
4. «К вопросу профилактики нарушений зрения у студентов» / О.Ю. Малозёмов, Б.А. Останин // Журнал «Форум молодых учёных». – 2019 г.
5. «О возможностях профилактики офтальмологических заболеваний у студентов медицинского вуза с учётом факторов риска» / Татаркова Ю.В., Петрова Т.Н. // «Университетская наука: взгляд в будущее», 2020 г.
6. «Роль социально-гигиенических факторов в развитии заболеваний органов зрения у студентов медицинского вуза и возможности их профилактики» / Есауленко И.Э., Петрова Т.Н., Губина О.И., Гончаров А.Ю., Татаркова Ю.В. // Журнал «Гигиена и санитария», 2018 г.
7. «Концептуальные подходы к построению модели сохранения зрительного анализатора / Л. Н. Рютина, М. В. Иванникова // Образование и педагогические науки в XXI в.: актуальные вопросы, достижения и инновации, 2017 г.
8. «Профилактика нарушений зрения в системе вузовского образования» / Назмутдинов Б.Р., Хасанова З.М., Хасанова Л.А. // Педагогические и социологические аспекты образования: материалы Междунар. науч.-практ. конф. 2018 г.

