

**Гибадуллина Фируза Булатовна**, к.м.н., доцент,  
Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа  
GibadullinaFiruzaBulatovna, Bashkir State Medical University Ufa

**Ильина Дарья Вячеславовна,  
Хакимова Салимахон Хошимжонкизи,  
Нигомодзьянова Ляйсан Ринатовна**, Студенты,  
Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа  
Pyina Daria Vyacheslavovna, Khakimova Salimakhon Khoshimzhonkizi,  
Nigomodzyanova Laysan Rinatovna, Students,  
Bashkir State Medical University Ufa

## **НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ У ЛЮДЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ VISUAL IMPAIRMENT IN PEOPLE STUDYING IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

**Аннотация:** В данной статье рассматривается ухудшение остроты зрения в молодом возрасте до 30 лет. Выбор возрастной группы обусловлен агрессивным течением заболевания. Представлены данные анализа людей с плохим зрением, и как учеба влияет на прогрессирование заболевания. Исследование было проведено среди студентов разных курсов Башкирского государственного медицинского университета г. Уфа

**Abstract.** This article discusses the deterioration of visual acuity at a young age up to 30 years. The choice of the age group is due to the aggressive course of the disease. The data of the analysis of people with poor eyesight and how studying affects the progression of the disease are presented. The research was conducted among students of different courses of Bashkir State Medical University Ufa.

**Ключевые слова:** миопия, близорукость, острота зрения, студент, возраст.

**Keywords:** nearsightedness, myopia, visual acuity, student, age.

**Цель работы:** выявление закономерностей и течения остроты зрения. Так же привлечь окружающих к проблеме потери зрения. Показать людям необходимость регулярно проверять зрение.

**Материалы и методы:** изучили литературу по данной проблеме, использовали опрос студентов в количестве 90 человек, социальный опрос случайных людей в количестве 100 человек.

**Актуальность.** За последние несколько лет у детей и подростков наблюдается ухудшение зрения, уже в младшей школе дети вынуждены носить очки [1,с.55]. Часть случаев носит наследственный характер, но большая часть связана с частым использованием телефонов, планшетов и компьютеров как в развлекательных, так и в учебных целях. В результате частого использования техники возникает: ухудшение остроты зрения, слезотечения, зуд, покраснение, жжение, усталость и боль в глазах [1,с.55]. Выделяют следующие формы изменения рефракции глаза, то есть изменение формы глаза и длины оптической оси:

- миопию, при которой ось удлиняется
- гиперметропию, при которой ось укорачивается

### **Результаты и обсуждение:**

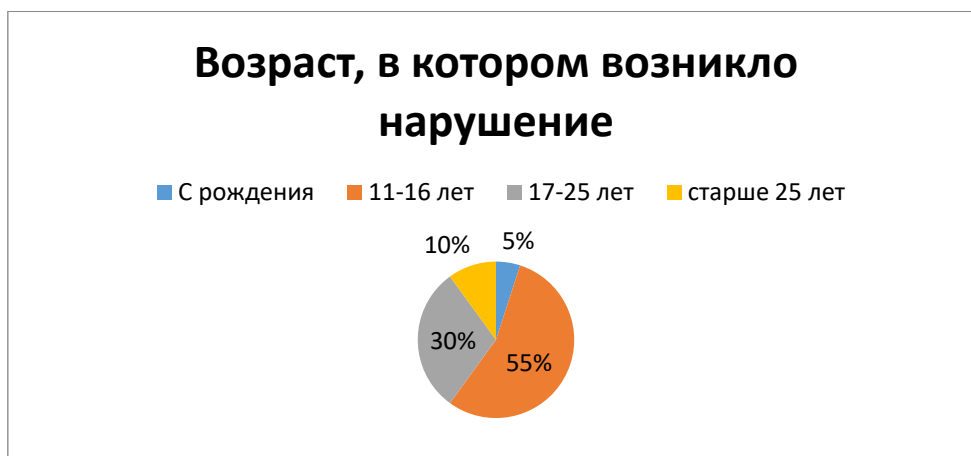
По опросу было выявлено, что у большинства людей снижена острота зрения (рисунок 1)





(Рисунок 1 Статистика остроты зрения)

70% имеют сниженное зрение, это говорит о том, что это актуальная проблема нашего населения [3,с.58]. Этот процент может быть выше, так как многие люди не проверяют зрение до тех пор пока это не станет мешать им в жизни. Например, перестают видеть доски в учебных заведениях [3,с.58].



(Рисунок 2 Возраст, в котором возникло нарушение)

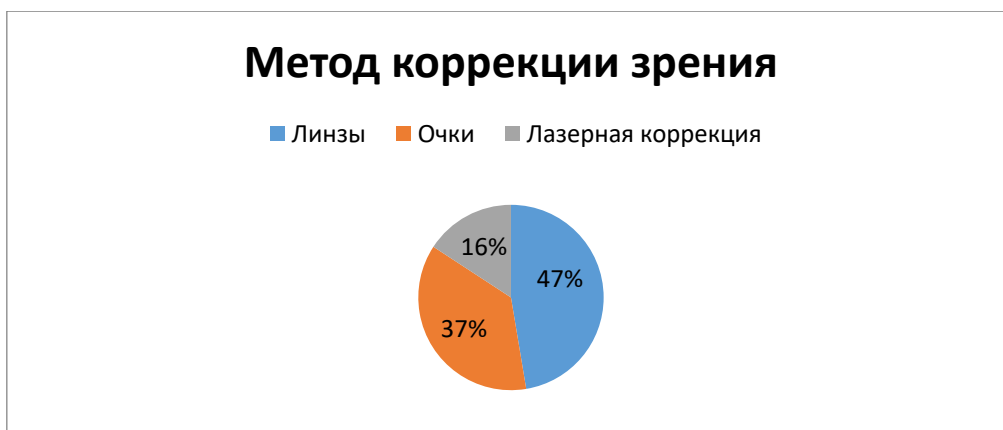
Большой процент приходится на 11-16 лет (рисунок 2). Это связано с тем, что увеличивается учебная деятельность и нагрузка на организм. Мышцы, которые ответственны за изменение кривизны хрусталика для отображения изображения на сетчатке, находятся в длительном напряжении при длительной зрительной нагрузке [4,с.82]. В результате чего в дальнейшем люди сталкиваются с ухудшением остроты зрения, возникают трудности при переключении взгляда с близких на дальние предметы и наоборот.



(Рисунок 3 Вид нарушения зрения)



92 % страдает близорукостью – миопия (рисунок 3) . Можно предположить, что рост миопий связан с нынешним образом жизни. [4,с.83]. Мы все чаще переходим с печатных источников информации на электронные, меньше всматриваемся вдаль, так как все, что нам нужно находится под рукой.



(Рисунок 4 Метод коррекции зрения)

Большинство используют для коррекции зрения контактные линзы, т.к. это удобнее очков (рисунок 4). Плюсы контактных линз:

1. Имитация естественного зрения.
2. Отсутствие ограничения полей зрения, чего нет при использовании очков.
3. Не бликуют.
4. Не искажают размер глаз и контуры лица.
5. Удобство при занятии спортом и активным отдыхом.

Не стоит забывать о хирургических методах коррекции зрения. Одним из самых эффективных и распространенных является -лазерная. [5,с.34]. Исправление зрения [5,с.34] происходит за счет изменения роговицы, лазер воздействия на слои придает форму «естественной линзы»

Плюсы данного метода:

- 1)Выполняется амбулаторно ,в режиме «одного дня»
- 2)коррекция устраняет до  $12-15,0 D$
- 3)Короткий срок реабилитации, через 3-5 возвращается полностью зрение
- 4)Долговечный результат, что улучшает качество жизни, избавляет от необходимости носить очки или перебежать к контактным линзам повторно.

По данным опроса студентов было выявлено, что:

- 1)В большей степени прибегают к коррекции девушки: (60%)
  - очки (46%)
  - линзы (10%)
  - ЛАСИК (4%)
- 2)У парней данные значения коррекции незначительно меньше: (30%)
  - очки (22%)
  - линзы (6%)
  - ЛАСИК (2%)
- 3)Остальные 12% ,имея нарушения зрения, предпочитают не корректировать

### Заключение:

Таким образом ,наши мини исследования нам помогли еще раз убедиться в том ,что здоровье- самый важный ресурс и нам этот ресурс нужно ценить и беречь.

Главной мерой профилактики нарушений зрения является своевременный визит к офтальмологу. Следует проходить плановые осмотр и соблюдать меры профилактики. Делать разгрузочные пятиминутку, уменьшать количество вредного воздействия на глаза и укреплять мышцы глаз



*Список литературы:*

1. Аветисов Э. С. Близорукость. - М.: Медицина, 1999., 285 с.
2. Волков В. В. Глаукома открытоугольная. - М., 2008., 352 с.
3. Елисеева Т.О. Я вижу – я живу // Энциклопедия здорового зрения. М.: Метафора, 2015
4. Зелинская О.А., Колточихина И.В., Ким Т.Ю., Лантух В.В., Утюпина К.Ю., статья «Современные аспекты заболеваемости и течения миопии» журнал «Cyberleninka»
5. Иванова А.А. статья «Учеба и здоровье глаз» журнал «Cyberleninka»
6. Исаева И.Ю. Болезни глаз и восстановление зрения. – М.: Вектор, 2013.
7. Кански Д. Клиническая офтальмология. Систематизированный подход: Пер. с англ. / Под ред. В. П. Еричева. - 2-е изд. - М.: Логосфера, 2009., 944 с.
8. *Офтальмология: Национальное руководство* / Под ред. С. Э. Аветисова и др. - М., 2008., 944 с.

