

К ВОПРОСУ О РАСПРОСТРАНЕННОСТИ АСТЕНОПИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Т. Д. Полякова, Т. В. Козлова
(БГУФК, Минск, Беларусь)

Проводились пилотажные исследования по выявлению астенопии у студентов двух учреждений высшего образования (УВО): кафедры физической реабилитации учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» и кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет», которые позволяют констатировать наличие астенопии у студентов.

Ключевые слова: астенопия; студенты; анкетирование; субъективные симптомы; хроническая усталость.

Введение. Широкое распространение патологических состояний миопии и астенопии характеризует современный этап развития офтальмоэргономики. Практически повсеместное использование электронных систем отображения информации, таких как персональные компьютеры, смартфоны и т.д., привело к возникновению компьютерного зрительного синдрома (КЗС), специфического для конкретной деятельности, который считается фактором риска развития астенопических состояний и прогрессирования близорукости [1].

Термин «астенопия» был сформулирован Национальным советом научных исследований США. Астенопия – это любой субъективный зрительный симптом или эмоциональный дискомфорт, возникающий при зрительной активности».

В литературе описаны три основные группы признаков синдрома зрительной астенопии у лиц, испытывающих зрительную нагрузку:

- глазные: напряжение глаз, покраснение глаз, диплопия, боль в глазах, моргание, затуманенное зрение и бегущие слезы;
- болевые синдромы – в шее, голове, верхних конечностях и других мышцах туловища и нижних конечностей;
- психоэмоциональные нарушения: раздражительность, депрессия, тревожность, беспокойство.

Классификация зрительного утомления основана на трех признаках: причина зрительного утомления, локализация процесса и доминирующая зрительная функция. Зрительное утомление включает мышечное или утомление первичной организации сигнала (преломление, конвергенция

и схождение), сенсорное (нейрорецептивное) или утомление рецептивных механизмов сетчатки, и корковое (центральное) утомление.

В студенческие годы следует обратить внимание на субъективные ощущения вокруг глаз, чтобы своевременно устранить негативные зрительные симптомы. Усталость глаз, возникающая при работе вблизи, проявляется такими симптомами, как скованность глаз, слезотечение, боль, ощущение песка в глазах и даже снижение зрения. Астенопия развивается развитием близорукости и естественной потерей зрения [2].

Основная часть. Проявления астенопии изучались у студентов кафедры физической реабилитации учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (БГУФК) и у студентов специального учебного отделения (СУО) по дисциплине «Физическая культура» кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (БГТУ). В исследовании приняли участие более 200 студентов кафедры физической реабилитации БГУФК и 387 студентов БГТУ.

Цель – выявление астенопии у студентов УВО.

Основным методом исследования был тест с использованием следующих анкет: 1. «Методика исследования субъективных симптомов синдрома хронической усталости»; 2. «Методика субъективной оценки астенопии»; 3. «Методика оценки психофизиологического статуса»; 4. «Методика оценки вегетативного статуса»; 5. «Методика оценки качества зрительной жизни».

Проведенное исследование показало, что утомляемость является важнейшим симптомом астении у студентов обоих УВО. Боль в глазах, висках и веках, тяжесть в глазах, покраснение глаз большинство опрошенных отметили определенный сдвиг в видении:

– изменения остроты зрения (флюктуации) в течение рабочего дня отмечают 78,95% студентов БГУФК / 43,43% студентов БГТУ;

– 39,47% студентов БГУФК / 38,44% студентов БГТУ считают свое зрение неполноценным;

– 55,26% / 38,44% студентов отмечают снижение качества зрения в процессе рабочего дня;

– 68,42% / 75,57% из них опасаются, что зрение может ухудшиться; налицо изменения, проявляющиеся в сухости глаз (28,94% / 29,57%); в повышенной чувствительности к свету в ночных условиях (47,37% / 44,88%); в адаптации зрения после резкого перехода из света в тем-

ноту (49,99% / 40,28%); в затруднении при рассмотрении объектов, расположенных на расстоянии более 5 метров (34,21% / 29,40%); в появлении дополнительных «ореолов» вокруг источника света или светящихся предметов (28,95% / 27,13%); в двоении предметов (39,48% / 17,97%); в наличии случаев нарушения узнавания знакомых людей (23,68% / 18,71%); в затруднении зрительной ориентировки в пространстве (21,05% / 25,10%); в затруднениях, связанных со зрением вне дома (на улице, в общественных местах) (36,84 % / 25,59 %); в затруднении выполнения повседневной «бумажной» работы (15,79 % / 20,94 %);

– 28,95% студентов БГУФК и 22,6% студентов БГТУ считают, что в последнее время стали значительно больше и скорее уставать во время традиционной для них зрительной работы, а 31,58% БГУФК и 19,40% БГТУ студентов стали менее уверены в себе и своих зрительных возможностях;

– 57,90% / 38,33% студентов хотели бы изменить свое зрение для более успешной работы;

– 44,74% / 22,32% студентов ответили положительно и проявили интерес к знаниям литературы, посвященной улучшению зрения;

– у 30,74% студентов БГТУ возникает снижение настроения, чувство беспокойства, тревоги по поводу своего зрения; 27,34% студентов БГТУ прибегают к помощи других людей из-за проблем со зрением; у 24,49% студентов бывают затруднения в производственной деятельности, связанные со своим зрением; 20,55% студентов БГТУ ограничивают себя в своей повседневной жизни из-за зрения; 17,24% студентов считают, что их зрение мешает проводить досуг так, как им этого хотелось бы; 13,98% студентов испытывают затруднения при чтении; 64,94% студентов посоветовали бы другим людям с плохим зрением сделать операцию для его улучшения.

Опрос студентов двух УВО показал, что большинство обследованных студентов испытывают ту или иную форму синдрома хронической усталости. Некоторые студенты страдают синдромом хронической усталости. Существует четкая корреляция между синдромом хронической усталости студентов и наличием или отсутствием напряжения глаз. Субъективная оценка студентами симптомов хронической усталости и субъективная оценка ими своего вегетативного состояния позволяют предположить наличие вегетативных движений в организме, учитывая наличие симптомов остеохондроза позвоночника. Об этом

свидетельствуют положительные ответы на ряд вопросов, позволяющих проанализировать причину конкретных вегетативных симптомов, возникающих в организме студента. Многие из них можно объяснить наличием симптомов остеохондроза позвоночника или наличием вегетососудистой дистонии, которая усугубляется симптомами синдрома хронической усталости. Студенты с менее выраженными симптомами синдрома хронической усталости имеют более высокие баллы по субъективной оценке психофизиологического статуса.

Заключение. Статистическая обработка результатов анкетирования позволила выявить наличие астенопии у студентов двух УВО. На некоторые вопросы анкет расхождения в ответах студентов УВО незначительные. Наиболее показательны проявления астенопии у студентов БГУФК, так как практически все студенты сочетают учебу с работой в лечебных и лечебно-профилактических учреждениях в соответствии с базовым средним медицинским образованием. Объем двигательной активности в часах значительно превышает оптимальный объем 8–10 часов в день.

Своевременное выявление и коррекция зрительного утомления у студенческой молодежи наиболее эффективными и проверенными методиками отечественных и зарубежных авторов, в том числе и с помощью специальной глазодвигательной гимнастики, которую можно подобрать индивидуально для каждого студента, поможет привести к нивелированию факторов риска профессиональной пригодности, связанных с нарушением функций зрительного восприятия. Поэтому укрепление здоровья, существенное снижение уровня заболеваний, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни в УВО – одна из приоритетных задач нашего государства, которую необходимо реализовать в жизни каждого студента.

Список использованной литературы

1. Гаджиев, И. С. Этапное оптико-рефлекторное лечение пациентов с компьютерным зрительным синдромом и сопутствующей астенической формой аккомодационной астенопии : дис. ... канд. мед. наук : 14.01.07 / И. С. Гаджиев. – М., 2021. – 122 л.
2. Полякова, Т. Д. К проблеме астенопии у студенческой молодежи / Т. Д. Полякова, М. Д. Панкова, О. Е. Ковалева // Современные технологии сельскохозяйственного производства : сборник научных статей по материалам XXIV Международной научно-практической конференции (Гродно, 21 мая, 30 апреля, 14 мая 2021 года): к 70-летию образования университета. Экономика. Бухгалтерский учет. Социально-гуманитарные науки. / Министерство сельского хозяйства и продовольствия Республики Беларусь, Учреждение образования «Гродненский государственный аграрный университет». – Гродно : ГГАУ, 2021. – С. 313–318.