

Анализ анонимного анкетирования школьников Республики Марий Эл «Берегите зрение!»

Отделом организации надзора (по ведению социально-гигиенического мониторинга) Управления Роспотребнадзора по Республике Марий Эл и отделом обеспечения социально-гигиенического мониторинга и оценки риска ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Марий Эл» проведено анонимное анкетирование среди 1628 школьников 8-11-х классов городских и сельских общеобразовательных школ и его анализ. Оценка достоверности результатов исследования осуществлялась с использованием общепринятых методов статистической обработки.

Анкеты состояли из 20 вопросов и предложенных вариантов ответов. Заполнили анкеты 930 (57%) девушек и 698 (43%) юношей в возрасте 14-18 лет. В анкетировании принимали участие учащиеся школ всех муниципальных образований Республики Марий Эл.

Большинство школьников (84%) считают, что количество детей и подростков, имеющих проблемы со зрением, с каждым годом увеличивается. На зрение оказывает влияние множество различных факторов. Здоровье глаз в немалой степени зависит от желания и умения защищать глаза от неблагоприятных воздействий. Результаты ответов на вопрос о причинах ухудшения зрения подтверждают, что в большинстве случаев подростки не осведомлены о факторах риска офтальмологических заболеваний. Среди основных причин отмечается наличие компьютеров и мобильных телефонов, наследственность, травмы, повреждения и недостаток витаминов в питании.

На вопрос «Хорошо ли Вы видите?» 49% опрошенных школьников отметили, что не имеют проблем со зрением (41% девушек, 60% юношей). У школьников, проживающих в сельской местности, зрение несколько лучше, чем у городских (54% и 45% соответственно). Каждый третий подросток пользуется очками или линзами (39%), причем девушек больше, чем юношей (47% и 25% соответственно). Недоценивают важность профилактики болезней зрения и не посещают офтальмолога 7% подростков.

На вопрос «Имеются ли у Вас какие-либо заболевания глаз?» 707 человек (43%) ответили утвердительно. Каждый третий подросток (33%) страдает близорукостью (39% девушек, 24% юношей; 37% городских школьников и 29% сельских школьников), 4% – дальнозоркостью, 1,4% имеют спазм аккомодации, 4,4% – астигматизм, 1,3% – косоглазие. Среди других заболеваний и проблем со зрением были названы внутриглазное давление, плохое видение в темное время суток, дальтонизм и др. Большинство респондентов не знают, что ультрафиолетовое излучение неблагоприятно воздействует на зрение человека, лишь 14% отметили в анкетах, что пользуются солнцезащитными очками.

Ответы на вопросы свидетельствуют о том, что многие подростки недооценивают важность профилактики болезней зрения, не делают специальные упражнения для глаз, которые очень важны в перерывах при работе за компьютером или длительном выполнении домашних заданий, не понимают важности влияния правильного питания на орган зрения, не думают, что чтение в транспорте плохо сказывается на зрении. Радует, что большинство респондентов (63%) осознают, что освещение важно для зрительной работы.

Результаты ответов позволяют оценить виды деятельности, при которых подростки испытывают зрительный дискомфорт. Почти половина (49%) опрошенных отмечают, что особенно устают глаза при работе и (или) игре на компьютере, треть – при чтении и (или) подготовке уроков, а 4% опрошенных учащихся отметили в анкетах, что не испытывают зрительного напряжения ни при каких видах деятельности, что позволяет думать о том, что гигиену зрения они все-таки соблюдают. Другие виды деятельности и причины, при которых устают глаза: рисование, просмотр ТВ, долгое ношение очков, яркое освещение, работа при плохом освещении.

Не осознают важности профилактических осмотров у офтальмолога 15% подростков: 7% респондентов считают поход к врачу пустой тратой времени, остальные затруднились с ответом на этот вопрос.

Ежедневная деятельность старшеклассников предполагает длительное напряжение зрения. Вопросы анкеты предполагают изучение поведенческого уровня школьников в плане заботы о своем зрении. Анализ ответов показал недостаточный уровень знаний о гигиене зрения у школьников. Только 39% респондентов ежегодно проверяют свое зрение у врача, лишь 15% подростков указали в анкетах, что проводят время за компьютером не более 2-х часов в день, только 26 % школьников с профилактической целью делают гимнастику для глаз. Старшеклассники очень мало времени проводят на свежем воздухе, недостаточно занимаются физкультурой и спортом.

К положительным моментам, выявленным в ходе анализа анкетирования, можно отнести то, что большинство подростков осознают важность специальных упражнений для глаз и готовы уделять внимание этому аспекту здоровья на уроках в школе. Около 15% опрошенных не готовы делать «зарядку для глаз» на уроках, а 24% не знают ответ на этот вопрос или не подозревают о таком средстве профилактики болезней зрения.

Ситуация с ростом нарушений зрения у детей и подростков приводит к пониманию необходимости профилактических мероприятий у 40% школьников, в большинстве случаев в этот процент входят именно те подростки, которые уже имеют проблемы со зрением.

Считают, что сокращение времени работы на компьютере или пребывания у телевизора может помочь свести к минимуму последствия развития нарушений зрения, 54% респондентов, 2% школьников не задумывались над этой проблемой.

Результаты анкетирования показали, что сегодняшняя ситуация в республике далека от благополучия: только 49% опрошенных школьников отметили, что не имеют проблем со зрением (41% девушек, 60% юношей). Каждый третий подросток пользуется очками или линзами (38%), 7% подростков недооценивают важность профилактики болезней зрения и не посещают офтальмолога. Подростки, не обладающие полной и понятной информацией для их восприятия, бездействуют в проведении профилактических мероприятий для сохранения и улучшения зрения. Необходимо планирование эффективных информационных мероприятий, включение медицинских работников в систему информирования, а также других источников (педагогов и др.) с наибольшим доверием со стороны подростков для решения вопроса профилактики болезней зрения у детей и сведению к минимуму последствий развития офтальмологических заболеваний.

Доказано, что развитие и прогрессирование нарушений зрения в детском и подростковом возрасте можно предотвратить, используя простые немедикаментозные методы: правильная организация рабочего места школьника, адекватный режим зрительных нагрузок, в том числе с использованием компьютера, достаточная физическая активность, рациональное питание, упражнения для расслабления и тренировки зрительного аппарата. Регулярный осмотр у офтальмолога может помочь выявить нарушения зрения на самых ранних этапах их формирования, а также замедлить прогрессирование близорукости. Только правильный диагноз и адекватное лечение помогут сохранить зрение человека.