

Кормилкина Т.П., Попов В.Ю., Бурьгина Т.А., Шеметова Г.Н.

Использование гаджетов среди студенческой молодежи и их воздействие на здоровье студентов и формирование патологии

ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра поликлинической терапии

Ключевые слова: гаджеты

Введение

В настоящее время состояние здоровья современной учащейся и студенческой молодежи оставляет желать лучшего, показатели здоровья из года в год ухудшаются [1, 2, 3]. За последние десятилетия к факторам, оказывающим негативное влияние на здоровье населения, можно отнести электронные устройства (смартфон, ноутбук, планшет и др.). Активность использования гаджетов среди населения растет быстрыми темпами, основным восприимчивым контингентом которого является современная молодежь. Гаджет в переводе с английского языка обозначает приспособление - портативная техническая новинка с цифровыми технологиями; к ним относятся карманный компьютер, сотовый телефон, авторучки с набором электронных услуг (шариковая ручка как телефон, фотокамера), ноутбуки, часы, браслеты, электронные книги, универсальные плееры и др. Оказываемое влияние гаджетов на здоровье и формирование патологии на сегодняшнее время до конца не изучено.

Цель: изучить частоту использования гаджетов, возможное оказываемое влияние их на здоровье старшекурсников медицинского вуза и сформулировать рекомендации по правилам использования гаджетов в повседневной жизни.

Материал и методы

Нами по специально разработанной анкете был проведен опрос 100 студентов 6 курса лечебного факультета Саратовского медицинского университета- 36 юношей и 64 девушек в возрасте 22-25 лет (средний возраст 23±1,4).

Анкета включала в себя следующие блоки: общие сведения; цели использования гаджетов; кратность использования гаджетов; оценка зависимости при использовании гаджетов; возможное оказываемое влияние гаджетов на здоровье (зрение, слух, ЦНС и т.д.) и осведомленность респондентов; оценка физической активности.

В нами разработанной анкете некоторые вопросы содержали несколько вариантов ответов.

Результаты

В результате проведенного анкетирования было выявлено, что все студенты (100%) пользовались сотовым телефоном ежедневно.

Чаще всего респонденты пользовались в своих устройствах интернетом - 85 человек; социальными сетями - 76 человек; камерой - 54 человека; MP3-плеером/радио - 47 человек; электронной почтой - 26 человек; GPS-навигацией - 15 человек.

Самыми ценными функциями в гаджетах студенты отметили базовые функции – 71 студент, передачу данных – 51 студент; деловые и игровые функции – 42 студента, внешний вид – 32 студента.

При выборе гаджетов большинство студентов руководствовались качеством устройства (77 человек), 43 студента полагались на личный опыт использования, 30 студентов на советы друзей и родственников; на бренд обращали внимание 40 студентов; наиболее простая модель в использовании заинтересовала 13 студентов, а необычный дизайн всего 6 человек.

Нас интересовал вопрос о том, какой процент студентов готов был отказаться от использования гаджетов. Было выявлено, что 53% старшекурсников не представляют свою жизнь без гаджетов, 12% готовы отказаться, 35% могут представить свою жизнь без электронных устройств, но считают, что без них будет сложнее.

При изучении вопроса о том, где чаще всего студенты оставляли телефон во время сна были получены следующие ответы: больше половины исследуемых (64%) оставляли свой телефон под рукой, 26% оставляют на столе, 5% ответили, что в соседней комнате, а выключают телефон на ночь только 5% опрошенных. На вопрос: « где вы чаще всего носите свой телефон ? » более половины студентов (55%) ответили, что предпочитают носить телефон в сумке, 23% в кармане брюк, 17% в кармане пиджака, 3% носят в руках, 2% на шнурке на шее. На вопрос, « как часто вы отключаете мобильный телефон? » было выявлено, что половина респондентов (50%) никогда не отключают сотовый телефон просто так, 42% часто отключают и 8% редко выключают.

В ходе исследования нами было отмечено, что при потере телефона 64% анкетированных студентов сильно расстроятся, 29% ответили, не сильно расстроятся, 7% вообще не расстроятся.

При оценке зависимости от гаджетов было выявлено, что больше половины студентов (62%) чувствовали бы себя не комфортно без постоянного доступа к информации со своего устройства и только 38% ответили, что не обращали бы внимание. Была так же выявлена зависимость от заряда батареи (53% старшекурсников боялись остаться без заряженного телефона) и от средств на счету телефона (76% ответили, что их пугает нулевой баланс телефона).

По времени использования гаджетов в течение суток 43% респондентов использовали свои гаджеты больше 5 часов в день, 25% ответили, что 2-3 часа, 19% 4-5 часов, 13% использовали свои устройства менее часа.

В результате исследования было установлено, что самым часто используемым устройством среди большого количества гаджетов студенты назвали сотовый телефон - 100%. Менее часто студенты использовали ноутбук - 58%, планшет - 35%, плеер - 7%.

Было показано, что только 79% студентов знали о возможном отрицательном влиянии гаджетов на организм человека, 21% молодежи затруднялись ответить, или совсем не знали о влиянии гаджетов на организм человека. Наряду с этим возник вопрос, как повлияли появившиеся гаджеты на человека и окружающую среду? Проанализировав ответы на данный вопрос, мы получили следующие результаты: 48% респондентов считали, что гаджеты отрицательно влияют на человека и окружающую среду, 28% ответили, что гаджеты – это прогресс современного мира, 20% не знают и им все равно, 4% отметили, что гаджеты оказывают, как положительное, так и отрицательное действие на человека и окружающую среду.

В течение суток время непосредственного контакта с сотовым телефоном составляло у 76% - более 1 часа, 22% - 20-30 минут, 2% - 5 минут.

При оценке физической активности старшекурсников было выявлено, что только 37% всех опрошенных активно занимались спортом. Из них 62% занимались в спортивных секциях, 10% посещали спортивный зал, 8% занимались борьбой, 6% ходили в фитнес-клуб, 8% студентов играли в волейбол и баскетбол, 4% занимались плаванием, 2% футболом, а 63% не занимались активной физической нагрузкой. По частоте занятия спортом каждый день ходят в спортивные залы только 11%, 36% посещали секции два-три раза в неделю, раз в неделю занимаются спортом 14%, 39% респондентов занимаются спортом нерегулярно.

Почти половина опрошенных (45%) чаще всего передвигались на общественном транспорте, 39% ходили пешком, 16% ездили на собственном автомобиле. Пешком ежедневно проходили расстояние до 1 км 36% анкетированных, 2-3 км – 35%, 19% проходили около 5 км и 10% студентов ответили, что проходили расстояние 7-10 км в день.

Известно, что компьютеры и другие гаджеты оказывают негативное влияние на зрение и слух. При этом из общего числа старшекурсников 61% опрошенных студентов очки не носили, 39% ответили, что для коррекции зрения использовали очки. Из них 26% носили очки более 5 лет, 8% - 2-3 года, 5% - около 1 года. За время использования гаджетов 27% респондентов стали отмечать ухудшение зрения, 45% наряду с ухудшением зрения отметили появление головных болей, 12% отметили снижение слуха; лишь 16% и не отметили у себя ухудшения состояния здоровья.

Обсуждение

С учетом выявленных особенностей использования различных гаджетов и оценки их влияния на здоровье, представляется целесообразным сформулировать ряд профилактических рекомендаций по рациональному использованию гаджетов в повседневной жизни для снижения их отрицательного влияния на организм человека. Среди них:

1. Ограничить время использования гаджетов до 30 минут в день, использовать их только при необходимости, отключать на ночь, не пользоваться устройством во время зарядки.
2. Не пользоваться гарнитурой, не носить близко к телу, соблюдать расстояние при пользовании.
3. Соблюдать режим труда и отдыха, делать перерывы при работе с гаджетами, избегать переутомления.
4. Выполнять физические упражнения для профилактики отрицательного влияния гаджетов на отдельные органы и системы организма в целом.
5. Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры, следовать принципам здорового образа жизни.

Заключение

В результате нашего исследования было выявлено, что 100% современной молодежи постоянно пользуется гаджетами, не представляя свою жизнь без них.

70% студентов используют мобильные устройства для развлечений и времяпрепровождения, уделяя внимание играм, интернету, социальным сетям и т.д. Только 12% опрошенных готовы отказаться от «игрушек XXI века».

Более половины студентов (55%) используют свои гаджеты неправильно: время использования устройств превышает допустимые нормы (более 5 часов в день), не соблюдают расстояние при пользовании - носят близко к телу (в кармане брюк, пиджака), не соблюдают режим труда и отдыха, работая без перерывов. 61% молодежи имеют низкую физическую активность, мало уделяют внимание прогулкам, физическим нагрузкам. В связи с этим, половина анкетированных стали отмечать отрицательное воздействие портативных устройств в виде ухудшения зрения (57%), слуха (22%), появления головных болей (60%).

Литература

1. Организация профилактической работы среди студенческой молодежи: монография/ Михайлова Ю.В., Орлова Г.Г., Арефьева И.С., Соболева Н.П., Шеметова Г.Н.// М.: РИО ЦНИИОИЗ. – 2009г. – 224с.
2. О профилактической помощи учащейся молодежи: монография/ Орлова Г.Г., Шеметова Г.Н., Лукьянова И.Е., Антипенков С.В., Арефьева И.С., Невзоров А.А., Никитский Д.Н.// М.: РИО ЦНИИОИЗ. МЗ РФ. – 2009г. – 129с.
3. Приоритеты профилактической работы при сердечно-сосудистой патологии среди лиц трудоспособного возраста: монография/ Шеметова Г.Н., Красникова Н.В., Губанова Г.В., Молодцов Р.Н., Ширшова С.А., Джанаева Э.Ф., Рябошапка А.И.// Саратов, издательство СГМУ, 2011г. – 216с.