

# ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАУШНИКОВ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ОСВЕДОМЛЕННОСТИ О НЕГАТИВНОМ ВЛИЯНИИ НА ЗДОРОВЬЕ

**Косяк У.Н.**

Гродненский государственный медицинский университет  
Научный руководитель – Заяц О.В.

**Актуальность.** О негативном влиянии интенсивной звуковой и шумовой нагрузки на все отделы органа слуха и, прежде всего, на систему звуковосприятия, известно давно.

Но этот вопрос остается актуальным и сегодня, так как, по данным ВОЗ, в 2004 г. более 275 млн человек в мире имели умеренные или тяжелые нарушения слуха, а к 2020 г. более 30% всей популяции земного шара имели нарушения слуха.

Ведущее место в структуре этих нарушений занимает поражение звуковоспринимающего аппарата [1, 2]. Обсуждается влияние наушников на слуховую функцию некоторых категорий работников. Углубленные исследования у работников колл-центров, диспетчеров, звукооператоров, работающих в наушниках, также показали развитие тугоухости у части обследованных [3]. Важно отметить, что наряду со снижением слуха, пользователи наушников предъявляют жалобы на немотивированный шум в ушах, трудности с пониманием речи, головокружение, дискомфорт в отношении громких звуков и чувствительность к шуму [3]. Наушники бывают разные: маленькие наушники-таблетки. Эти наушники не изолируют слушающего от внешнего шума, и поэтому люди в наушниках настолько увеличивают звук своего плеера, что эти звуки слышны даже людям, находящимся рядом. Внутриушные наушники закрывают внутризвуковой проход, а в наружном звуковом проходе есть железы, которые вырабатывают серу. Наушники давят на кожу наружного звукового прохода, раздражают ее и приводят к тому, что сера наружного звукового прохода вырабатывается все больше и больше и там утрамбовывается. Кроме того, эти наушники могут стать причиной инфекции внутреннего уха. Большие наушники, в которых ухо полностью закрыто корпусом – это самый оптимальный вариант [1].

**Цель.** Изучение распространенности использования наушников среди студенческой молодежи и осведомленности о негативном влиянии использования наушников на здоровье.

**Материалы и методы исследования.** Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты. Всего опрошено 53 респондента. Анкетирование проводилось в интернете с помощью сервиса Google Формы.

**Результаты и их обсуждение.** По результатам опроса установлено, что 71,7% респондентов считают свое состояние здоровье удовлетворительным.

Ежедневное прослушивание наушников характерно для 69,8% исследуемых, 18,9% – используют их еженедельно. Длительность использования наушников в течение дня следующая: 24,5% респондентов используют 1 час, 22,6% - около 2 часов, 18,9% – более 3 часов.

Среди опрошенных 34% людей всегда используют наушники для прослушивания музыки, а 58,5% – только во время прогулки/ходьбы.

Беспроводные Bluetooth наушники использует 54,7%, а 37,7% предпочитают использовать вставные проводные (их погружают в ухо) наушники.

После снятия наушников большая часть анкетированных – 50,9% – ощущают удовольствие, успокоение, однако 13,2% чувствуют притупление слуха и глухоту, 5,7% – боль и шум в ушах, головную боль (рис. 1).

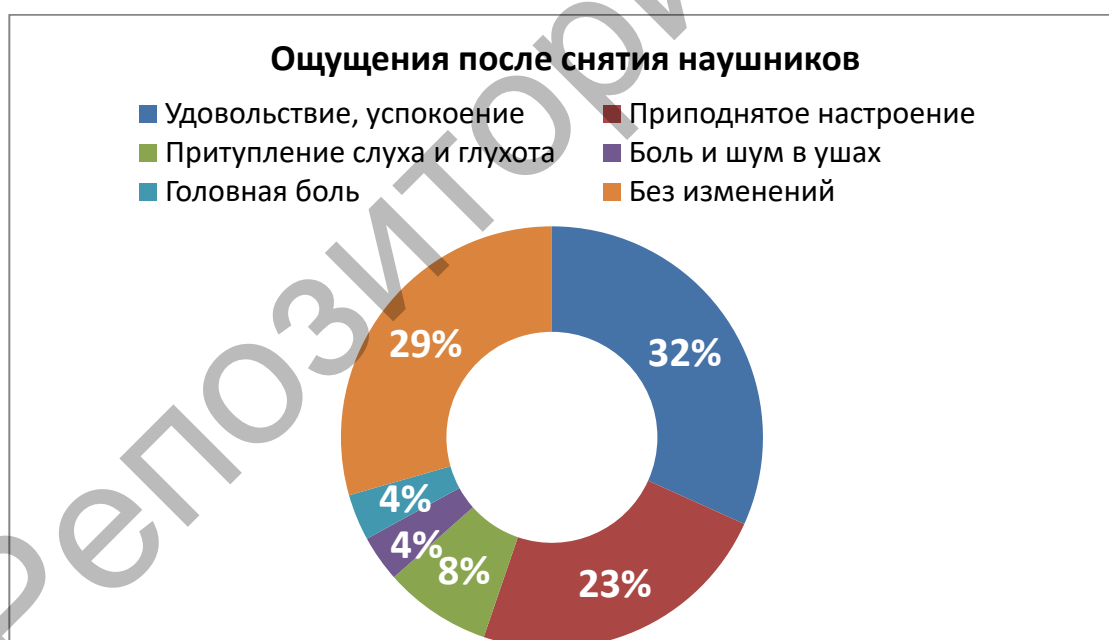


Рисунок 1 – Ощущения после использования наушников

На вопрос «Знаете ли Вы об отрицательном влиянии наушников на здоровье?» – 28,8% респондентов затруднились с ответом, 35,6% не знали, 35,6% респондентов знали об отрицательном влиянии наушников.

**Выводы.** Проведенный анализ результатов свидетельствует о том, что наушники становятся неотъемлемой частью жизни молодежи. Не все студенты осведомлены о негативном влиянии и рациональном использовании наушников, о правильном использовании наушников, что диктует повышение мотивации к здоровому образу жизни среди молодежи.

#### **Литература:**

1. Гольберг, Е. М. Влияние прослушивания музыки в наушниках на изменение частотного состава ЭЭГ / Е. М. Гольберг, А. М. Кривцунов, А. А. Пусторгар // Современ. наукоемкие технологии. – 2005. – № 4. – С. 39–40.
2. Влияние шума на здоровье человека / С. Г. Дорофеева [и др.] // Науч. альм. – 2016. – Т. 12, 2 (26). – С. 182–185.
3. Общая и военная гигиена : пособие для студентов леч. фак. : в 3 ч. Ч. 2. / И. А. Наумов [и др.]. – Гродно : ГрГМУ, 2014. – 300 с.

## **ЭССЕНЦИАЛЬНЫЕ МИКРОНУТРИЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА: ОБЗОР ДОСТУПНОСТИ В ПИЩЕВОМ РАЦИОНЕ**

**Косяник Д.О., Ялчынкая К.Я.**

Гродненский государственный медицинский университет  
Научный руководитель – Синкевич Е.В.

**Актуальность.** Согласно статистике, сердечные болезни – одни из лидеров среди человеческих патологий по инвалидности и смертности. Однако молодые люди обращают мало внимания на состояние своей сердечно-сосудистой системы, хватаются за голову, только когда приходит болезнь.

Сердечные патологии возникают в результате воздействия следующих факторов: высокого артериального давления, ожирения, малоподвижного образа жизни, вредных привычек, постоянных стрессов, генетической предрасположенности, нехватки в организме витаминов и микроэлементов.

Чтобы сердце оставалось здоровым, организм должен получать в оптимальном количестве микронутриенты.

Микронутриенты – это пищевые вещества (витамины, минеральные вещества и микроэлементы), которые содержатся в пище в очень