

1 : 0.5 : 1.5), что не позволяет данным пищевым веществам правильно усваиваться в организме.

Выводы. Таким образом, для большинства обследованных мужчин старческого возраста было характерно употребление рационов питания, не отвечавших требованиям нутриентной (избыточное содержание белков, жиров, углеводов, натрия, фосфора, железа, недостаточное содержание кальция), энергетической (избыточная энергетическая ценность) адекватности, а также сбалансированности (дисбаланс по содержанию белков, жиров, углеводов, а также кальцию, магнию, фосфору) в сопоставлении с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, что создает выраженные предпосылки для ухудшения состояния их здоровья и требует проведения санитарно-просветительской работы как на индивидуальном, так и групповом уровнях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Щавелева, М. В. 2021-2030 – десятилетие здорового старения / М. В. Щавелева, Т. Н. Глинская, Д. М. Мардас // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. – 2021. – № 3 (108). – С. 20–25.

2. Рациональное питание как основной фактор здоровой жизни пожилых людей / А. С. Джабоева, Т. Б. Зукаева, А. А. Баева, Л. А. Витюк // Известия Кабардино-Балкарского государственного аграрного университета им. В.М. Кокова. – 2021. – № 4(34). – С. 27-34.

3. Москвичева, М. Г. Питание как фактор риска развития неинфекционных заболеваний / М. Г. Москвичева, О. К. Сопова // Врач. – 2017. – № 7. – С. 81–83.

ИЗУЧЕНИЕ ИНФОРМИРОВАННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ О ВОЗДЕЙСТВИИ СИНЕГО СВЕТА, ИСПУСКАЕМОГО ЭЛЕКТРОННЫМИ УСТРОЙСТВАМИ, НА ЗРИТЕЛЬНОЕ УТОМЛЕНИЕ И УХУДШЕНИЕ СНА

Нагулевич В.Н.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Смирнова Г.Д.

Актуальность. Современная молодежь немыслима без погружения в цифровую среду. LED-дисплей мобильных устройств имеют пик излучения в синем диапазоне 420–490 нм [1, с.1186]. Избыточное воздействие синего света (HEVL) вызывает зрительное утомление (сухость, покраснение, жжение, головные боли) и окислительный стресс клеток сетчатки. Кроме того, HEVL подавляет выработку мелатонина, нарушая цикл сна и бодрствования, что приводит к бессоннице, снижению концентрации, памяти и иммунитета

[2, с. 140-141; 3, с. 12-13]. Это особенно критично для студентов, наиболее чувствительных к таким воздействиям [3, с.10; 4]. Понимание влияния HEVL на зрение и сон необходимо для сохранения здоровья в условиях цифровизации.

Цель. Изучить влияние синего спектра излучения экранов электронных устройств на субъективные проявления зрительного утомления и качество сна у студентов, а также оценить их осведомленность о данном вопросе.

Методы исследования. В исследовании приняло участие 35 респондентов в возрасте 19-26 лет (из них 91,4% женщин, 8,6% мужчин). Критерии включения: наличие информированного согласия. Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа Excel.

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования выяснилось, что 57,2% респондентов проводят за экраном более 6 часов в день, при этом 54,3% – светом в темноте. О зависимости воздействия от яркости знают 75%, от расстояния – 85,7%, от продолжительности – 75%. Правильно отметили, что применение гаджетов с максимальной яркостью в течение двух часов перед сном способно снизить уровень мелатонина на 20–25% – 28,6%; а о том, что негативный эффект усиливается, если расстояние от глаз до экрана составляет менее 30 сантиметров – 75%. Распространенность у участников исследования астенопических жалоб оказалась следующей: усталость, сухость и покраснение глаз – 57,1%, снижение зрительной работоспособности, дискомфорт и затуманивание зрения – 40%, сухость – 31,4%, жжение и светобоязнь – 25,7%. Головные боли и общее ощущение дискомфорта отметили у себя 60%. На выраженную дневную сонливость, что подтверждает дефицит мелатонина, пожаловались 80%. При оценке значимости профилактических мер респонденты отметили следующие способы снижения негативного воздействия синего света, которых они придерживаются: ограничение времени использования устройств (13,2%), регулярные перерывы по правилу 20-20-20 (11,8%), настройку параметров экрана (54,4%), правильное освещение (39,7%), необходимость в увлажнении глаз (44,1%), оптимальное положение экрана (73,5%), использование очков, блокирующих синий свет (17,1%), и гимнастики для глаз (20%). Основными источниками информации о влиянии воздействия синего света, испускаемого электронными устройствами, являются медицинские работники (37,1%), телепередачи (23,8%), статьи в интернете/соцсети (70,5%) и знакомые/родственники (31,4%). Осведомленность о рисках низкая (20–25%), а про механизм подавления мелатонина знают только 20%.

Выводы. Исследование выявило ключевое противоречие: при высокой экранной нагрузке и выраженной симптоматике информированность о вреде HEVL критически низка. Лишь 28,6% знают о подавлении мелатонина, а меры профилактики применяют не более 20%. Это подтверждает «поведенческий парадокс»: студенты страдают от последствий, но не осознают причин. Результаты доказывают необходимость образовательных программ по цифровой гигиене, поскольку технические средства защиты без изменения привычек проблему не решают.

ЛИТЕРАТУРА

1. The impact of blue light and digital screens on the skin / J. Kumari, K. Das, M. Babaei [et al.] // Journal of Cosmetic Dermatology. – 2023. – Vol. 22, No. 4. – P. 1185-1190.
2. Ткачева, В. С. Оценка нарушений циркадных ритмов у студентов, использующих экран смартфона в режиме «синего» и «желтого» света / В. С. Ткачева // Проблемы и перспективы развития современной медицины : сб. науч. ст. XIII Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием студентов и молодых ученых, Гомель, 6-7 мая 2021 г. : в 9 т. / Гомел. гос. мед. ун-т ; редкол. : И. О. Стома [и др.]. – Гомель, 2021. – Т. 1. – С. 139–141.
3. Impacts of Blue Light Exposure From Electronic Devices on Circadian Rhythm and Sleep Disruption in Adolescent and Young Adult Students / M. Alam, K. Abbas, Y. Sharf, S. Khan // Journal of Sleep Medicine. – 2024. – Vol. 21, № 1. – P. 10–18.
4. The CLASS Study (Circadian Light in Adolescence, Sleep and School): protocol for a prospective, longitudinal cohort to assess sleep, light, circadian timing and academic performance in adolescence / Ju. E. Stone, J. Wiley, E. Chachos [et al.] // BMJ Open. – 2022. – Vol. 12, № 5. – P. e055716.

ГИГИЕНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФАКТОРОВ РИСКА ЦЕФАЛГИИ У СТУДЕНТОВ

Николаенко Е.А., Гончар А.В.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – канд. мед. наук, доц. Есис Е.Л.

Введение. Головная боль (цефалгия) является одной из наиболее распространенных жалоб среди студенческой молодежи, существенно снижая качество жизни и успеваемость. У лиц молодого возраста, особенно в студенческой среде, распространённость этого симптома достигает 70–95%, причём в подавляющем большинстве случаев речь идёт о головной боли напряжения, реже – о мигрени [1, 2]. Столь высокая частота цефалгии у обучающихся не является случайной: она связана с комплексом факторов, включая интенсификацию учебного процесса, хроническое психо-эмоциональное напряжение, нарушения режима труда и отдыха, гиподинамию и нерациональное питание.

С позиций гигиены наибольший интерес представляют модифицируемые поведенческие факторы, поскольку их коррекция может существенно снизить риск возникновения головной боли и улучшить умственную работоспособность обучающихся. К таким факторам относятся: продолжительность и качество сна, регулярность и длительность пребывания на свежем воздухе, уровень