

ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ФАКТОРОВ РИСКА ГЛАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Усмонова Юлдуз Шерзод кизи

Студент направления медицинская профилактика Ургенчский филиал
Ташкентской медицинской академии

Кафедра общественного здравоохранения и управления здравоохранением

Научный руководитель: рНд Нуралиева Н. Б.

Актуальность темы: В настоящее время глазные заболевания широко распространяются в результате частого использования людьми телефонов и компьютеров. Это особенно часто встречается у детей. В результате несоблюдения правил гигиены участились случаи конъюнктивита, распространенного среди заболеваний глаз.

Цель: Определить знания школьников о факторах риска, приводящих к заболеваниям глаз и о значении здорового образа жизни для профилактики заболеваний.

Методы и методы: 279 школьников Самаркандской и Хорезмской областей. В исследовании использовались анкетный, социологический и статистический методы.

Результат: Проведен опрос в Самаркандской (149) и Хорезмской области (130) с целью определения соблюдения школьниками правил гигиены по профилактике глазных заболеваний и заболеваний. Для опроса были отобраны учащиеся 7-8-9 классов. Из них в 7-х классах $28,19 \pm 3,69\%$, в 8-х классах $34,90 \pm 3,90\%$, в 9-х классах Самаркандской области $36,91 \pm 3,95\%$, в Хорезмской области $42,31 \pm 4,33\%$ учащихся 7-х классов, $33,08 \pm 4,13\%$ 8-го класса и $24,62 \pm 3,78\%$ 9-го класса.

В проведенном опросе на вопрос «С чем связано сегодня широкое распространение глазных болезней среди населения» в Самаркандской области «неправильное питание» составило $8,72 \pm 2,31\%$, «пользование компьютером, телефоном более норма» $91,28 \pm 2,31\%$. %, ответ «связанный с экологией» $38,26 \pm 3,98\%$, «неправильное питание» $7,69 \pm 2,34\%$ в Хорезмской области, «чрезмерное использование компьютера, телефона» $81,54 \pm 3,40\%$ %, а тех, кто назвал «связанными с экологией», - $34,62 \pm 4,17\%$. $86,41\%$ школьников отметили, что знают о вредном влиянии телефонов и компьютеров, но при этом не до конца понимают данную ситуацию, причина в том, что большинство участников опроса постоянно пользуются мобильными телефонами и в этом есть спрос времени.

Мы знаем, что питание важно для нашего здоровья. Рост, развитие, выживание и здоровье человеческого организма зависят от здорового питания. По мнению ученых, для глаз очень полезны такие продукты, как морковь, рыба, капуста, тыква, мясо, шпинат, кукуруза, творог, огурец. Регулярное употребление этих продуктов, по советам специалистов, дает питание глазам. В ходе опроса студентов спросили «какие продукты можно употреблять для улучшения остроты зрения?» Когда был задан вопрос, был получен следующий ответ: В Самаркандской области арбузы - $28,86 \pm 3,71\%$, тыква - $15,44 \pm 2,96\%$, рыба - $87,92 \pm 2,67\%$, огурцы - $22,15 \pm 3,40\%$, морковь $37,58 \pm 3,97\%$, мясо - $53,69 \pm 4,08\%$, творог - $36,91 \pm 3,95\%$ %, а в Хорезмской области этот показатель составляет арбуз - $27,69 \pm 3,92\%$, тыква - $15,38 \pm 3,16\%$, рыба $71,54 \pm 3,96\%$, огурец - $16,92 \pm 3,29\%$, морковь - $53,08 \pm 4,38\%$, мясо - $28,46 \pm 3,96\%$, $32,31 \pm 4,10\%$ - отвечают как творог.

Медицинское обследование необходимо для предотвращения некоторых заболеваний и определенных нарушений зрения. При отсутствии жалоб со стороны органов зрения необходимо посещать офтальмолога ежегодно или 1 раз в 2 года. Спросите учащихся: «Стоит ли вам обратиться к окулисту, если у вас

хорошее зрение и нет жалоб?» в Самаркандской области $31,54 \pm 3,81\%$ сказали, что в этом нет необходимости, $35,57 \pm 3,92\%$ сказали, что необходимы регулярные медицинские осмотры, а $32,89 \pm 3,85\%$ сказали, что не знают. В Хорезмской области эти показатели составили $34,62 \pm 4,17\%$ - $46,92 \pm 4,38\%$ - $18,46 \pm 3,40\%$ соответственно.

Вывод: Таким образом, в $86,41\%$ случаев школьники знают о вредном воздействии телефонов и компьютеров, но желательно провести работу по полному разъяснению их значения. Кроме того, внимания в этом плане требует отсутствие знаний о СТТ, медицинской культуре и правильном питании.