

ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ
Саъдуллаева Р.У.-210 группа, педиатрический факультет
Научный руководитель: доцент Джалилова Г.А.
ТашПМИ, кафедры Общественное здоровье и управление
здравоохранением

Актуальность. На сегодняшний день возраст активного пользования компьютером снижается до 5-6-летних детей, которые умеют обращаться с техникой намного лучше, чем многие взрослые. С одной стороны, в этом нет ничего плохого - в наш компьютерный век, чем раньше человек познает основы работы с компьютером, тем лучше, с другой стороны, по данным статистики, из года в год увеличивается заболеваемость детей и подростков. Часы, проведенные перед экраном монитора, рано или поздно отзовутся расстройством нервной системы, снижат уровень иммунитета. Очень важно выявить и предотвратить неблагоприятное влияние компьютера на здоровье детей и подростков.

Целью данного исследования явилось. Изучить и оценить влияние компьютера на здоровье детей.

Материалы и методы исследования. Для определения патологии от влияния компьютера нами были использованы результаты обследования детей различных классов, учащихся школы №27 Мирзо -Улугбекского района. Данные исследований получены из анкет, при беседе с родителями, детьми, учителями, из медицинских карт и при беседе с врачом.

Результаты исследования. Установлено, что персональный компьютер имеется у 83,8% школьников. Исследования по оценке влияния персонального компьютера на здоровье детей показали, что стаж пользования компьютером в среднем у 39% школьников составил свыше 3 лет, время проведения за компьютером составляет 60,6% что превышает допустимые санитарно-гигиенические нормы на 46,8% (более 3 часов).

Длительное нахождение ребенка за компьютером, оказывает существенное влияние на физическое и психическое здоровье и является основной причиной развития заболеваний позвоночника. Выявлено из 110 учащихся у 64% имеются нарушения осанки, а у 11% - сколиоз или боковое искривление позвоночника. Наиболее подвержены этому заболеванию дети, у которых искривление позвоночника проходит по типу сколиоза, то есть искривления позвоночного столба в сторону. При проведении теста на интернет- зависимость установлено, что наибольший процент зависимости отмечается у школьников старшего возраста, т.е. у 10-11 классов (44%).

Работа за компьютером - это чисто интеллектуальный труд. И потому основная часть нагрузки приходится на нервную систему, а именно на головной мозг. Для детей и подростков длительное сидение за компьютером может привести к перенапряжению нервной системы, нарушению сна, ухудшению самочувствия, может стать причиной головных болей. Степень утомления детей в процессе компьютерных занятий во многом зависит не только от продолжительности, но и от их содержания. Считается, что наиболее утомительны для детей это компьютерные игры, рассчитанные на быстроту реакции, военизированные остросюжетные игры. Детская психика находится на стадии формирования, и поэтому компьютерные игры, могут стать причиной нарушений психического и интеллектуального развития детей.

Среди всех возрастных групп широко распространен «компьютерный зрительный синдром» - это связано с длительным пребыванием за компьютером. По данным анализа у 15% в возрасте от 7-17 лет выявлены дальнозоркость, а близорукость у 62%.

Выводы. Таким образом, следует помнить и знать о вредных факторах, способных нанести вред здоровью при работе на компьютере. Очень важно предупредить воздействие негативных факторов - значит сохранить здоровье будущему поколению.

Список литературы:

1. Елизарова, Ирина Сергеевна, et al. "Динамика состояния здоровья детей и подростков Астрахани." Аллергология и иммунология 13.1 (2012): 101-101.