

**ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА**

Ш.А.Абдурашитова.,  
М.М.Муяссарова.,  
М.Т. Журабоев.,  
Э.Я. Анварова.  
З.У.Холматова.

Ташкентская медицинская академия

В последнее время мобильные телефоны стали необходимым атрибутом для людей. Человек находится на связи 24 часа в сутки, так как старается не пропустить важные события в своей жизни. Телефон сейчас - это не только средство связи с внешним миром, но и хранитель всевозможной личной информации. Многие хранят в телефоне контактные данные, памятные даты, различные файлы, записывают свои идеи и мысли, то есть телефон заменяет нам записную книжку.

С помощью телефона мы имеем возможность связи с людьми, чтобы узнать интересующую для нас информацию.

Пользуясь, каждый день мобильным телефоном, человек становится зависимым от него. Мобильный телефон становится главным фактором для студентов. А о том как влияют телефоны на здоровье студентов никто и не думает.

Цель работы: изучить влияние мобильных телефонов на здоровье студентов.

Задачи:

- Проанализировать научный материал по теме
- Выяснить, какой вред здоровью студентов оказывает сотовый телефон
- Выявить проблемы при пользовании сотовым телефоном

Актуальность: В настоящее время человек не представляет свою жизнь без мобильного телефона, он не думает о том, как действует сотовый телефон на его организм. Человек не может воспитать бережное отношение к своему здоровью, потому что сам не придает значения, а зачастую не знает о вреде мобильного телефона. Поэтому очень важно на примере изучения специальной литературы о сотовых телефонах выработать у студентов, но в первую очередь бережное отношение к своему здоровью.

Мобильные телефоны являются наиболее надежными и единственными средствами связи. Бурная мобильная „телефонизация”, захлестнувшая человечество каких то десять лет назад, продолжается и по сей день.

Неудивительно, что людей стал беспокоить вопрос о влиянии электромагнитных волн на здоровье человека. Эта проблема исследуется уже давно, еще со второй половины XI век. Уже тогда принимались меры к защите человека от излучения, существовали определенные правила при работе вблизи источников мощных излучений. И, несмотря на революционные перемены в области телекоммуникаций, а также на множество открытий и излучений, влияние электромагнитных волн различных частот горячо обсуждается до сих пор. Так как мобильная связь все больше входит в нашу жизнь, в

мире продолжают исследования, имеющие целью выяснить определенно: вредят ли мобильные телефоны здоровью студентов?.

На человека в современном мире воздействуют большое количество вредоносных излучений и веществ, что выделить роль сотового телефона в заболеваниях очень сложно.

Специалисты Всемирной организации здравоохранения, изучавшие безопасность мобильных устройств пришли к такому выводу: мобильные телефоны способствуют развитию опухолей мозга. По данным шведских ученых, один час разговоров по мобильному телефону в день удваивает риск образования злокачественной опухоли в том полушарии, со стороны которого человек держит трубку.

Частые разговоры по мобильному телефону способствуют развитию рака слюнных желез. Выяснилось, что у людей, ежедневно разговаривавших по мобильнику в течение нескольких часов, риск развития опухоли слюнных желез (на соответствующей стороне головы) увеличивался в 1,5 раза. Причем наиболее часто новообразования возникали у жителей сельской местности. Руководитель исследования связала эту зависимость с низким уровнем сигнала от стационарных антенн, из-за которого излучатели мобильных телефонов «вынуждены» работать на повышенной мощности.

Мобильные телефоны плохо влияют на память и вызывают головные боли. К таким результатам пришли и шведские ученые после изучения поведения крыс, которые два часа в неделю подвергались облучению от коммуникационных устройств. Исследования проводились практически на протяжении года. Чтобы выяснить, насколько животные хорошо запоминают информацию, грызунов помещали в коробку с четырьмя объектами. Объекты были разные. Затем их расположение менялось и крысам приходилось снова знакомиться с данными вещами. Те подопытные, которые «общались по телефону», затрачивали больше времени на изучение старых предметов, так как просто их не узнавали.

Студенты, которые используют телефон меньше двух минут в день, испытывают дискомфорт и побочные эффекты. У части пользователей также случаются провалы памяти, головокружение, головная боль и повышенная утомляемость.

Мобильные телефоны оказывают негативное действие и на орган слуха. Существует множество моделей, у которых звонок исходит из лицевой части, а не с тыльной, как должно соответствовать логике. Дело в том, что производство телефонов с одинаковым месторасположением источника звонка и динамика, при помощи которого мы общаемся, значительно дешевле. Поэтому если мы быстро подносим телефон к уху, а в этот момент трубка издаёт резкий сигнал, что оказывает неприятное действие - дискомфорт. Есть и более скрытая сторона этой проблемы - ложный слух. Это явление возникало ранее у людей, работающих в зонах шумового загрязнения (шахты, заводские цеха, железные дороги и т. д.) Есть категория студентов и их становится всё больше, которые проводят большую часть своей жизни в наушниках. Закончив телефонный разговор, мы нередко забываем снять наушники, они будто прирастают к нам, мы их перестаём замечать, они, несомненно, влияют на наш слух. Человек, который несколько лет пользуется наушниками регулярно, ускоряет процесс старения слуха в два-три раза. Появляется эффект ложных сигналов. Человек слышит шум, которого, на самом деле

нет, путает окружающие звуки. А всё потому, что в наушниках совсем иное качество звучания, чем в реальной среде. Ни одна, даже самая дорогая гарнитура не даст вам настоящего звучания того, в котором нуждается природный слух. О громком звуке в наушниках и трубке речь не идёт, это и так очевидно.

Мобильные телефоны действуют и на органы зрения. По количеству экранного излучения мобильные телефоны стоят на последнем месте в рейтинге видеотехнических приборов (т.к. он слишком мал). Дело совсем не в излучении, а в этих самых маленьких размерах экрана. Нашему глазу чрезвычайно сложно фокусировать свой взгляд на минимальном по размерам объекте. Глазной мышце приходится прилагать чрезмерные усилия, чтобы передавать в наш мозг чёткую картинку, особенно, если это касается мобильных игр, когда напряжение достигает предела при максимально длительном времяпровождении с телефоном в руках. Последние исследования по этому поводу показали, что достаточно двухчасового общения (поряд) в день с вашим мобильным другом, чтобы через год ваше зрение упало на 12-14%.

### Статистика:

Мы использовали метод социологического опроса, в котором 100 студентов вуза (института) участвовали в выполнении заданных заданий. В созданную нами анкету были включены вопросы об ухудшении здоровья за последние шесть месяцев. Опрос показал, что в среднем школьник проводит за компьютером 40 часов в неделю (хотя максимально разрешенное время для лица старше 18 лет составляет не более 7 часов в неделю), не соблюдая элементарных правил профилактики. Это привело к следующему:

- боли в спине, связанные с длительным пребыванием в одном положении – 52 у студентов (52%);
- Сухая кожа – 5 у студентов ( 5% );
- Кожный зуд – 27 у студентов ( 27% );
- Кожная сыпь – 18 у студентов (18%);
- покраснение кожи – 18 у студентов ( 5% );
- Отек кожи – 26 у студентов (26%);
- Головная боль – 38 у студентов ( 38% );
- Жалобы на зрение: на боль при моргании, жжение, боль в глазах – 86 у студентов (86%);
- Боли в плечевом и лучезапястном суставах – 44 у студента (44%);
- Стресс нервной системы – 37 у студентов (37%);
- Общая слабость – 43 у студентов (4,3 % );
- Нарушения слуха – 14 у учащихся ( 14 % );
- Нарушение сна – 33 у студента ( 33 % );

Студенты, «живущие» в телефоне, интернете, входят в определенную группу риска. Люди использующие часто телефон получают значительно большее количество энергии, излучаемой сотовым телефоном. В клеточной структуре головного мозга человека возможны негативные изменения, вследствие чего снижается и рассеивается

внимание, происходит ухудшение памяти и умственных способностей, нервозность и нарушения сна, а также склонность к стрессам, тревогам.

По результатам исследования можно сделать следующий вывод: одним из основных факторов ухудшения здоровья является длительная работа за компьютером и, возможно, неправильная организация рабочего места.

Чтобы уменьшить вред сотового телефона, надо как можно меньше времени говорить по телефону, так как чем больше время разговора по телефону, тем большее воздействие он оказывает на человека. Говорить необходимо только самое важное, а о длительных дискуссиях по телефону лучше забыть.

Студентам надо приучить себя выключать мобильный телефон в ночное время, помнить, что при установлении связи излучение достигает максимального пика, поэтому нельзя подносить в этот момент телефонный аппарат близко к уху.

Только разумное использование телефона сохранит ваше здоровье.

### Список литературы:

1. Г.Г.Верещако Влияние электромагнитного излучения мобильных телефонов на состояние мужской репродуктивной системы и потомство
2. Верещако Г.Г., 2015 © Оформление. РУП «Издательский дом «Беларуская наука», 2015, с.4-5
3. Зубарев Ю.Б. МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН И ЗДОРОВЬЕ монография Издание 4-е, переработанное Yuri B. Zubarev CELL PHONE AND HEALTH (monograph) Moscow, BIBLIO-GLOBUS, 2019 Москва БИБЛИО-ГЛОБУС 2019, с. 44 – 45;
4. Издание книг Влияние мобильных телефонов на организм человека Авторы: Коваленко Анастасия Евгеньевна, Зингер Екатерина Юрьевна, Реховская Елена Олеговна Рубрика: Экология Опубликовано в Молодой учёный №23 (313) июнь 2020 г. Дата публикации: 05.06.2020, с.480 – 482
5. Вершинин А.Е., Авдонина Л.А. Влияние сотовых телефонов на здоровье человека. // Вестник Пензенского государственного университета. – №3 (11), 2015. – С.175-177.
6. Курбанова, Ш. И., Самигова, Н. Р., & Ордабаева, А. С. (2016). Значение изучения состояния зрительного анализатора как возможного профессионального риска для здоровья преподавателей начальных классов общеобразовательных школ. *Молодой ученый*, (2), 355-357.
7. Самигова, Н. Р. (2017). Изучение показателей теплового состояния организма работников «Махсустранс» в теплый период года. *Молодой ученый*, (1), 40.
8. Искандарова, Г., Самигова, Н., & Палимбетов, А. (2021). Гигиеническая оценка воздуха рабочей зоны цементного завода с учетом её многокомпонентного состава.
9. Саломова, Ф. И., Садуллаева, Х. А., & Самигова, Н. Р. (2022). Загрязнение атмосферы соединениями азота как этиологический фактор развития СС заболеваний г. Ташкента.
10. Ermatov, N. D., Ganiev, A. A., Nabieva, U. P., Samigova, N. R., Khalmatova, M. A., & Alimukhamedov, D. S. (2022). The role of molecular biological and immunological markers in the diagnostics and treatment of patients with oropharyngeal cancer.

11. Самигова, Н. Р. (2016). Исследования влияния производственного шума на слуховой анализатор работников объединения «Махсустрас». *Молодой учёный*, 8, 20.
12. Сулейманова, Д. Р., & Самигова, Н. Р. (2014). Прогнозирование профессионального риска для здоровья врачей санитарно-гигиенических лабораторий центров государственного санитарно-эпидемиологического надзора. *Молодой ученый*, (18), 159-162.
13. Sobirova, D. R., & Shamansurova, K. S. (2016). Features of influence of the new product obtained by new technologies on animal organism in the experiment. In *The Eleventh European Conference on Biology and Medical Sciences* (pp. 44-46).
14. Abdullaevich, N. N., Ravshanovna, S. D., & Klara, B. (2017). Effect of genetically modified product on reproduction function, biochemical and hematology indexes in experimental study. *European science review*, (1-2), 94-95.
15. Собирова, Д. Р., Нуралиев, Н. А., & Усманов, Р. Д. (2018). Оценка медико-биологической безопасности генно-модифицированного продукта. *Методические рекомендации*.
16. RAVSHANOVNA, S. D., ABDULLAYEVICH, N. N., & FURKATOVNA, T. S. Assessment of the Influence of the Food Product of Gmo on the Sexual Function and Are Biochemical Research White Laboratory Outbreed Rats. *JournalNX*, 6(05), 38-40.
17. Собирова, Д., Нуралиев, Н., & Гинатуллина, Е. (2017). Результаты экспериментальных исследований по изучению и оценке мутагенной активности генно-модифицированного продукта. *Журнал проблемы биологии и медицины*, (1 (93)), 182-185.
18. Sobirova, D. R., Azizova, F. X., Ishandjanova, S. X., Otajanova, A. N., & Utepova, N. B. (2021). Study of changes in pulmonary alveolar epithelium and aerogematic barrier in diabetes mellitus.
19. Собирова, Д., & Нуралиев, Н. (2017). Гинатуллина Е. Результаты экспериментальных исследований по изучению и оценке мутагенной активности генномодифицированного продукта. *Журнал проблемы биологии и медицины*, (1), 93.
20. Sobirova, D. R., Nuraliev, N. A., Nosirova, A. R., & Ginatullina, E. N. (2017). Study of the effect of a genetically modified product on mammalian reproduction in experiments on laboratory animals. *Infection, immunity and pharmacology.-Tashkent*, (2), 195-200.
21. Собирова, Д. Р., Нуралиев, Н. А., Носирова, А. Р., & Гинатуллина, Е. Н. (2017). Изучение влияния генномодифицированного продукта на репродукцию млекопитающих в экспериментах на лабораторных животных. *Инфекция, иммунитет и фармакология*, (2-С), 195-200.
22. Nuraliyev, N. A., Sobirova, D. R., Baltaeva, K., & Ginatullina, E. N. (2017). Effect of genetically modified product on reproduction function, biochemical and hematology indexes in experimental study. *European Science Review*, (1-2), 94-95.
23. Асадов, Х. Д., Рустамова, Х. Е., Нурмаматова, К. Ч., & Муяссарова, М. М. (2021). Some aspects of the prevalence of the coronavirus Covid-19.
24. Muayassarova, M. M. Some Aspects of the Prevalence of the Coronavirus Covid-19. *JournalNX*, 651-657.
25. Махсумов, М. Д., Юлдашева, Ф. У., Муяссарова, М. М., Абдурашитова, Ш. А., Мирхамидова, С. М., & Салимова, М. Р. (2020). Impact of COVID-19 on education

---

system in the world and in Uzbekistan. In *Образование: прошлое, настоящее и будущее* (pp. 94-95).

26. Муяссарова, М. М. (2018). Изучение уровня медицинской активности сельского населения. *Молодой ученый*, (5), 64-66.