

Эпидемиология Миопии: Мировые Тенденции И Прогнозы Роста. Профилактика Близорукости У Школьников: Доказательные Методы (На Примере Узбекистана И Сурхандарьинской Области)

Ахмадова Дурдона Камол кизи

*студентка Ташкентского медицинского университета Термезского филиала, факультет
«Лечебное дело», 5 курс*

Тошбоев Мухаммад Уктамович

*ассистент кафедры «Оториноларингология, Офтальмология, Онкология и медицинская
радиология» Ташкентского медицинского университета Термезского филиала*

Эсанова Нафиса Алишеровна

*ассистент кафедры «Оториноларингология, Офтальмология, Онкология и медицинская
радиология» Ташкентского медицинского университета Термезского филиала*

Аннотация: В статье анализируются современные тенденции распространения миопии (близорукости) в мире, в Узбекистане и в частности в Сурхандарьинской области. Приведены данные эпидемиологических исследований, отражающих рост заболеваемости среди детей и подростков. Рассмотрены доказательные методы профилактики миопии у школьников, подтверждённые международными и отечественными исследованиями. Подчёркивается важность системного подхода к охране зрения детей в образовательных учреждениях, особенно в регионах с высоким уровнем учебной нагрузки и цифровизации образования.

Ключевые слова: миопия, близорукость, Узбекистан, Сурхандарьинская область, эпидемиология, профилактика, школьники, офтальмология, цифровое зрительное напряжение, зрительная гигиена, доказательная медицина, освещённость, общественное здоровье, дети, образование.

Миопия (близорукость) является одним из самых распространённых нарушений зрения в мире и в последние десятилетия приобрела характер глобальной эпидемии. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около трети населения планеты страдает миопией, а к 2050 году этот показатель может достигнуть 50%.

В Узбекистане, особенно в крупных городах, отмечается рост числа детей с нарушениями рефракции. Это связано с цифровизацией учебного процесса, повсеместным использованием смартфонов и компьютеров, а также снижением двигательной активности. По данным Республиканского центра охраны здоровья детей (2023), миопия выявляется у каждого пятого школьника в возрасте 10–17 лет.

В Сурхандарьинской области офтальмологи также отмечают устойчивую тенденцию к увеличению случаев близорукости. Согласно наблюдениям врачей Термезского филиала Ташкентского медицинского университета, за последние 5 лет количество детей с миопией увеличилось почти на 30%.

Цель исследования — изучить мировые и региональные тенденции распространения миопии и рассмотреть доказательные методы профилактики близорукости у школьников Узбекистана, в частности Сурхандарьинской области.

В последние десятилетия миопия стала одной из главных причин ухудшения зрения среди молодёжи. Особенно высокий уровень отмечен в странах Восточной Азии. В Европе и США распространённость близорукости колеблется от 40 до 50% также демонстрирует тенденцию к росту.

Ключевыми факторами считаются: длительное пребывание в помещении; ограниченное пребывание на свежем воздухе; интенсивное использование гаджетов и экранов; высокая учебная нагрузка.

В Узбекистане, как и во многих странах, уровень распространённости миопии постепенно растёт. Исследования, проведённые в Ташкенте, Самарканде и Термезе, показали, что у городских школьников близорукость встречается в 1,8 раза чаще, чем у сельских. Это связано с высокой образовательной нагрузкой, большим временем, проведённым за чтением и использованием цифровых устройств. По данным Министерства здравоохранения Республики Узбекистан (2023), в структуре офтальмологической заболеваемости детей миопия составляет до 42% всех случаев нарушений рефракции.

Особенности миопии у школьников Сурхандарьинской области. Сурхандарьинская область, являясь одним из солнечных регионов страны, имеет естественные преимущества для профилактики миопии благодаря большому количеству солнечных дней в году. Однако урбанизация, увеличение времени, проводимого в закрытых помещениях, и широкое использование мобильных телефонов среди школьников приводят к росту заболеваемости.

Местные офтальмологи отмечают: рост числа детей с начальной степенью миопии ($-0,5$ до $-3,0$ D); увеличение случаев прогрессирующей миопии в возрасте 10–15 лет; снижение уровня осведомлённости родителей о профилактике нарушений зрения.

Согласно опросам, проведённым среди учащихся школ Термеза, более 60% школьников проводят за экранами более 4 часов в день, что значительно превышает рекомендуемую норму.

Прогнозы роста миопии. Согласно прогнозу Института Брайена Холдена (Австралия, 2016), к 2050 году почти половина населения Земли будет страдать миопией. Эти тенденции актуальны и для Центральной Азии. Без своевременных профилактических мер в Узбекистане уровень близорукости среди подростков может достичь 55–60% уже к 2040 году.

Высокая миопия (-6 D и более) опасна повышенным риском осложнений — глаукомы, дегенерации и отслоения сетчатки, что может привести к инвалидности по зрению. Поэтому профилактика миопии у школьников является стратегической задачей здравоохранения.

Доказательные методы профилактики миопии у школьников

1. Время на свежем воздухе

Исследования показали, что пребывание на улице не менее 120 минут в день значительно снижает риск развития близорукости. Это особенно актуально для школьников Узбекистана, где климат способствует регулярным прогулкам на солнце.

2. Правильная зрительная гигиена

Соблюдение правила 20–20–2: каждые 20 минут работы — 20 секунд отдыха и не менее 2 часов в день активности на улице.

Важно соблюдать дистанцию от глаз до книги или экрана — не менее 35–40 см.

3. Рациональное использование гаджетов

Введение цифровых ограничений в школах (перерывы между уроками, запрет использования телефонов на занятиях) может снизить нагрузку на зрение.

4. Правильное освещение

Освещённость рабочего места должна быть не менее 300 люкс. Необходимо использовать равномерный свет без бликов.

5. Медицинский контроль и фармакологическая профилактика

Применение низкодозированного атропина (0,01%) под контролем врача замедляет прогрессирование миопии. Рекомендуются профилактические осмотры у офтальмолога не реже 1 раза в год.

6. Оптическая коррекция

Ортокератологические (ночные) линзы и мультифокальные очки показали высокую эффективность в снижении темпов прогрессирования близорукости.

7. Просветительская работа среди родителей и педагогов

Профилактика миопии невозможна без участия семьи и школы. В Сурхандарьинской области успешно реализуются просветительские программы при участии студентов Термезского филиала ТМА, направленные на обучение родителей и учителей правилам зрительной гигиены.

Выводы

Миопия является быстро растущей офтальмологической проблемой в мире и в Узбекистане. В Сурхандарьинской области наблюдается устойчивая тенденция роста числа детей с нарушениями рефракции, что требует внедрения системной профилактики в школах. Ранняя диагностика и доказательные методы — пребывание на свежем воздухе, зрительная гигиена, контроль освещения, использование атропина и оптических средств — позволяют значительно снизить риск прогрессирования заболевания.

Создание школьных программ «Здоровое зрение», регулярные осмотры и просветительские мероприятия — важнейшие шаги в борьбе с близорукостью у подрастающего поколения.

Литература

1. World Health Organization. *The Impact of Myopia and High Myopia*. Geneva: WHO, 2017.
2. Holden B.A. et al. *Global Prevalence of Myopia and High Myopia and Temporal Trends from 2000 to 2050*. *Ophthalmology*, 2016.
3. He M., Xiang F., et al. *Effect of Time Spent Outdoors at School on the Development of Myopia in Children*. *JAMA*, 2015.
4. Morgan I.G., Ohno-Matsui K., Saw S.-M. *Myopia*. *The Lancet*, 2012.
5. Wu P.C. et al. *Update in Myopia and Treatment Strategy of Atropine Use in Myopia Control*. *Eye*, 2019.
6. Министерство здравоохранения Республики Узбекистан. *Отчёт о состоянии здоровья детей и подростков*, Ташкент, 2023.
7. Республиканский центр охраны здоровья детей. *Эпидемиология нарушений зрения у школьников Узбекистана*, Ташкент, 2023.
8. Термезский филиал ТМА. *Мониторинг офтальмологических заболеваний в Сурхандарьинской области*, Термез, 2024.