
РИСКИ НАРУШЕНИЙ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ 7–10 ЛЕТ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЦИФРОВЫХ УСТРОЙСТВ

Курганский А.М.

Национальный медицинский исследовательский центр
здоровья детей Минздрава России, Москва, Россия

Ключевые слова: дети; состояние здоровья; цифровая
информация; восприятие; диагностика

Актуальность. Последние годы можно охарактеризовать как период произошедшей информационной революции, когда практически всё детское население длительно использует цифровые устройства (ЦУ) (компьютеры, ноутбуки, планшеты, смартфоны, мобильные телефоны), практически в течение всего дня. При этом риски воздействия на здоровье ЦУ недостаточно изучены. **Цель:** определить влияние дневного использования ЦУ на показатели здоровья современных школьников.

Материалы и методы. Проведено анкетирование 70 470 учеников средних школ (5–9-х классов) разных регионов России.

Результаты. Относительный риск (RR) появления жалоб на слабость после занятий в школе у учеников 5–9-х классов при различной продолжительности использования ЦУ составил: для использования более 30 мин в день $RR = 1,67 [1,57; 1,77]$, более часа в день $RR = 1,8 [1,74; 1,87]$, более 2 часов в день $RR = 1,85 [1,80; 1,89]$, более 4 ч в день $RR = 1,89 [1,84; 1,93]$. Для простудных заболеваний (жалоб на частые простудные заболевания (4 и более в год)) RR при использовании ЦУ более 30 мин в день составил $RR = 1,36 [1,27; 1,45]$, более 1 ч в день — $RR = 1,48 [1,41; 1,54]$, более 2 ч в день — $RR = 1,54 [1,49; 1,59]$, более 4 ч — $RR = 1,61 [1,56; 1,66]$. Относительный риск появления жалоб на частые головные боли при использовании ЦУ более 30 мин в день составил $RR = 1,25 [1,16; 1,35]$, более 1 ч в день — $RR = 1,53 [1,45; 1,62]$, более 2 ч в день — $RR = 1,69 [1,62; 1,75]$, более 4 ч в день — $RR = 1,88 [1,81; 1,95]$. Относительный риск появления жалоб на частые нарушения сна при использовании ЦУ более 30 мин — $RR = 1,62 [1,51; 1,74]$, более 1 ч в день — $RR = 1,91 [1,82; 2,00]$, более 2 ч в день — $RR = 2,13 [2,06; 2,20]$, более 4 ч в день — $RR = 2,31 [2,24; 2,38]$. Относительный риск появления жалоб на частую раздражительность при использовании ЦУ более 30 мин в день составил $RR = 1,62 [1,52; 1,74]$, более 1 ч в день — $RR = 1,84 [1,76; 1,92]$, более 2 ч в день — $RR = 2,03 [1,97; 2,09]$, более 4 ч в день — $RR = 2,15 [2,10; 2,21]$.

Заключение. Установлен линейный рост показателей риска при увеличении длительности суточного использова-

ния ЦУ детьми как для показателей нарушений центральной нервной системы: слабость после занятий, частые головные боли, частые нарушения сна, частая раздражительность, так и для показателей иммунной системы — жалобы на частые простудные заболевания. Во многих случаях время использования ЦУ 2 ч в день является порогом повышения выраженности риска. К примеру, для нарушений сна переход от среднего риска к высокому — при достижении порога $RR > 2$.
