ОГБПОУ «Смоленский базовый медицинский колледж

имени К.С. Константиновой»

**ДОКЛАД**

к студенческой научно-практической конференции

Тема: «**Табакокурение, как одна из вредных привычек, влияющих на жизнь специалистов**

**среднего медицинского звена**»

Выполнили: студентки группы 011-С

Сазанкова Анжелика, Сазанкова Вероника

Научные руководители: преподаватели

ЦМК ОПД №1

Гвоздова А.Н., Клакевич Е.А.

Смоленск 2022

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение | стр. 3 |
| Основная часть | стр. 5 |
| Заключение | стр. 11 |
| Список литературы | стр. 13 |
| Приложение | стр. 14 |

**Введение**

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также сохранить свое здоровья от продуктов курения, поскольку вещества, входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не намного безопаснее.

Таблица 1.Выдыхаемая доза различных ингредиентов табачного дыма при активном и пассивном курении (одна сигарета в час).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Составная часть | Вдыхаемая часть (в мг) у активного курильщика | Вдыхаемая часть (в мг) у пассивного курильщика |
| Угарный газ | 18,4 | 9,2 |
| Оксид азота | 0,3 | 0.2 |
| Альдегиды | 0,8 | 0,2 |
| Цианиды | 0,2 | 0,005 |
| Акроелины | 0,1 | 0,01 |
| Твердые и жидкие вещества | 25,3 | 2,3 |
| Никотин | 2,1 | 0,04 |

Приведенные выше данные свидетельствуют о том, что пассивный курильщик, находятся в одном помещении с активным курильщиком в течении одного часа, вдыхает такую дозу некоторых газообразных составных частей табачного дыма, которая равносильно выкуривания половины сигареты.

Табак вызывает 6% всех смертей в мире. Каждые 10 секунд еще один человек в мире умирает в результате употребления табака.

С очередной затяжкой в организм попадают более 4000 опасных веществ и химических соединений, среди которых полиароматические углеводороды, метанол (используется в изготовлении ракетного топлива), ацетон (жидкость для снятия лака), мышьяк (яд), никотин (пестицид), монооксид углерода (выхлопные газы), смола (твёрдые частицы продуктов горения, которые оседают в лёгких), кадмий (используется в изготовлении батареек и токсичен для почек), бензопирен и нитрозамин (вызывают рак), свинец, аммиак (растворитель и холодильный агент), бензол, толуол (технические растворители), формальдегиды (токсичная жидкость, которую используют для консервации биологического материала).

Более 60 из этих веществ являются мутогенными и концирогенными, т.е. способными повредить генетический материал клетки и (или) вызвать рост раковой опухоли.

Курение является основной причиной многих видов раковых заболеваний.

1. Рак легких, трахеи, бронхов – 85%.
2. Рак гортани – 84%.
3. Рак ротовой полости, включая губы и язык – 92%.
4. Рак пищевода – 78%.
5. Рак мочевого пузыря – 47%.
6. Рак почек – 48%.
7. Рак поджелудочной железы – 29%.

Около 30% смертей от раковых заболеваний напрямую связаны с курением.

**Основная часть**

Здоровье – это необходимая база для достижения жизненных целей: поступления в колледж, успешной учебы и профессиональной карьеры, создание семьи и рождение здоровых детей. Необходимо осознавать зависимость здоровья от образа жизни и вредных привычек.

О вреде курения вещают все СМИ, депутаты Государственной Думы утверждают законопроекты о запрете курения в общественных местах, в холле нашего колледжа весит предупреждение о запрете курения на территории. Но становится ли меньше курящих? На смену единицам, отказавшимся от пагубной привычки, приходят десятки, а то и сотни новообращенных.

**Целью** нашего исследования стало изучение формирования теоретических знаний и практических навыков в профилактике табакокурения у специалистов среднего медицинского звена.

**Задачи.**

Провести анкетирование обучающихся в ОГБПОУ «Смоленский базовый медицинский колледж имени К.С. Константиновой», чтобы выявить:

1. определить уровень информированности о побудительных мотивах начала курения среди подростков.
2. особенности образа жизни и присутствие факторов риска у студентов колледжа в 2007 и в 2022 годах;
3. узнать мнение опрошенных о приемлемых мероприятиях по профилактике табакокурения
4. Проанализировать результаты анкетирования.
5. Выявить степень различия и сходства мнений о причинах употребления никотина у студентов в диапазоне 15 лет и методах профилактики этой зависимости.
6. Обобщить полученные результаты исследования
7. Разработать рекомендации по профилактике

**Объектом** исследования были обучающиеся в ОГБПОУ «Смоленский базовый медицинский колледж имени К.С. Константиновой»

**Предметом исследования** является динамика процесса формирования теоретических знаний и практических навыков по профилактике табакокурения у обучающихся в колледже.

**Методы исследования.**

1. Мы использовали 3 анкеты, позволяющие определить:

* Уровень информированности о мотивациях у подростков употреблять табачную продукцию.
* Общие знания о воздействии никотина на организм человек
* Особенности образа жизни анкетированных;
* Мнение опрошенных о профилактике

1. Результаты проведенного анкетирования обработать с помощью математических методов и проанализировать.
2. Сделали выводы.

Почему? Мы задались таким вопросом и попытались ответить на него, изучив мнение студентов 1-ого и 2-ого курсов нашего колледжа.

От наших руководителей мы узнали, то подобные исследования проводились среди студентов колледжа 15 лет назад. И нам стало интересно: «Изменилось ли что за эти 15 лет?». Ведь эти годы в нашей стране велась активная пропаганда за ЗОЖ без сигареты, был принят федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции»(в ред. Федеральных законов [от 14.10.2014 n 307-фз](https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=324521#l0) , [от 30.12.2020 n 504-фз](https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=380021#l0), [от 30.12.2020 n 506-фз](https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=379991#l0)), повысилась цена на табачные изделия в 5-10 раз, а пачки ужасают жуткими картинками последствия табакокурения. В колледже ежегодно проводится конференция, посвященная этой проблеме.

Мы предоставили нашим респондентам в возрасте от 16 до 18 лет вопросы 15-тилетней давности. Но нам хотелось получить и дополнительную информации. Поэтому предложили еще две анкеты. С ними вы можете ознакомится в приложении. А мы предоставим итог нашего исследования.

## Вопрос №1. Табак появился в России?

## 40% опрошенных утверждают, что табак был завезен Петром Первым из Европы. Это действительно так. В феврале-апреле 1697 года серией указов царь Петр Алексеевич, государь-реформатор, для которого нарушение вековых устоев жизни было непременным условием правления, легализовал продажу табака и установил правила его распространение.

## 27% затрудняются ответить на поставленный вопрос. Среди остальных ответов встречались следующие:

## Завезли из какой-то страны;

## Нехороший дядька с Запада решил задымить Россию и отравить россиян;

## Откуда-то с юга;

## Не интересовались.

## В этом году 50% респондентов знают происхождение табакокурения в России, а вторая половина опрошенных – нет.

## Вопрос №2. Почему начинают курить современные люди?

## Мы не ограничивали опрашиваемых установлением одной причины и выяснили, что:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждение | 2007 | 2022 |
| 1 | считают, что проще быть как все (А жаль, что они не попали в компанию, где все не курят…) | 17% | 27,7% |
| 2 | курение – это цена за возможность принадлежать своей компании; | 17% | 20% |
| 3 | начинают курить от безделья | 15% | 20% |
| 4 | из любопытства | 13% | 52,5% |
| 5 | чтоб выглядеть старше | 14% | 15% |
| 6 | курит – это круто, стильно , модно | 10% | 17,5% |
| 7 | уверены, что никотин помогает снять стресс. | 12% | 70% |

## Т.е., за 15 лет мы наблюдаем процент увеличения прихода студентов к этой пагубной привычке по таким параметрам как любопытство и мнимого представления о никотине, как об антидепрессанте.

## Среди ответов были и такие

## В жизни все надо попробовать (5%)

## Хочется выделиться (5%)

## По глупости (5%)

## Негативный пример старших (4%)

## Нет знаний о вреде курения (1%)

## Курить – это красиво (1%)

## Вопрос № 3. Почему же стало больше курящих людей?

## Этот вопрос был актуален 15 лет назад. Тогда 21% опрошенных отвечали, что причина в доступности табачных изделий. На каждом шагу встречаются ларьки, где вся витрина заставлена красивыми разнообразными коробочками, в которых ожидают своего потребителя дымящиеся папиросные палочки. Они несут целый спектр неизлечимых заболеваний и самому курильщику, и окружающим его людям. А продавцы-посредники легко вручают смертоносный товар любому, не взирая на возраст, лишь бы в кассе шуршали денежки. 65% студентов считали, что существует мода на курение. Сейчас, как правило, существует строгий возрастной контроль, сигаретные пачки не столь привлекательны, на экранах ТВ предупреждают, что могут демонстрироваться табачные изделия. Вас уже не остановят в магазине миловидные девушки или юноши, предлагая закурить нечто новое и необычное. Но табачные ларьки все на каждом шагу, значит есть покупатели, есть доход. А во всех гипермаркетах по несколько островков с яркими кальянами и разнообразными вейпами. Мода сменилась, а проблема осталась.

**Вопрос №4. Как объединить тех, кто не хочет отравлять свой организм?**

* Сформировать моду на здоровый образ жизни
* Объединяться в ассоциации некурящих
* Игнорировать курильщиков
* 33% не знают
* Остальные считают, что некурящие и так объединены в клубы по интересам.

Было и такое предложение: «Позвать курящих за угол покурить, они уйдут, а останутся только некурящие»

Среди опрошенной группы студентов 29% (2007г.) и 22,5% (2022г.) признались, что они курят и назвали причины:

* Привычка
* Очень нервный ритм жизни
* Просто нравится

Мы видим снижение среди курящих студентов на 6,5%. Наверное, мероприятия, проводимые в стране в этом направлении, имеют, хоть и небольшой, эффект.

Но, как правило, в каждой второй анкете таких студентов присутствовали развернутые объяснения, что они понимают, как вредно курение, что последнее время курят все меньше и меньше и вот-вот бросят, но очередные жизненные неурядицы бросают их в объятия табачного дыма … успокаивает.

64% (2007г.) и 77,5% (2022г.) из опрошенных не курят.

**Мы спросили: «Почему?» - Вопрос №5**

И получили следующие ответы:

* Пробовал, не понравилось
* Курение вредит здоровью, а я хочу жить полной жизнью и родить здоровых детей
* Надо же хоть чем-то отличаться от курящей толпы
* Денег жалко, лучше их потратить на что-то полезное
* По религиозным соображениям
* Не хочу быть зависимым.

Мы согласны с последними: любая зависимость – это трагедия. Это угроза будущему. Это перечеркивает жизнь. Это рабство. Это разрушение личности.

Жизнь без алкоголя, наркотиков, сигарет – это возможность реализовать себя. Это свобода выбора. Первый шаг ты делаешь сам, это выбор свободы для каждого. Стоит ли выбирать саморазрушение?

7% и 2,5% соответственно постеснялись, наверное, ответить на вопрос к какой группе они принадлежат – курящих или некурящих. Надеемся, что они сделают правильный выбор.

**Вопрос №6: Как помочь тем, кто решил расстаться с вредной привычкой?**

Были следующие предложения

* Запретить любую рекламу табачных изделий во всех сферах жизни
* Еще повысить цены и акцизы на сигареты
* Разъяснять, какой урон здоровью наносит табакокурение
* Лечить зависимых

Но 42%в каждой из опрошенных групп считают, что «спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Пока зависимый сам не решит бросить курить, никакими уговорами не заставишь его это сделать. Но опускать руки нельзя.

Главное, на наш взгляд, это профилактика.

После обработки данных второй анкеты у утвердились в понимании причин начала курения у подростков: «Из любопытства» и «За компанию» - 87,5%

Но при этом только 52,5% знают сколько вредных веществ содержится в табаке, мы уже и не говорим – каких и на что они влияют. И что сигаретный фильтр способен задерживать не более 20% вредных веществ знают только 45% опрошенных. 27% уверены, что мода на курение прошла. И 85% сошлись во мнении, что отказ от курения явно улучшит физическое здоровье бывших зависимых от никотина людей.

Двадцать вопросов 3-ей анкеты были направлены на то, чтобы выявить знания наших студентов о самом предмете (никотине, его применении в других сферах, его влиянии на организм и т.д.) И вот какие результаты мы получили. Наши студенты хорошо осведомлены по следующим вопросам

1. Каков наиболее часто встречающийся метод отказа от курения? - 72%
2. Что происходит после годового отказа от курения? -92%
3. Развитию каких заболеваний способствует никотин в сочетании со смолами? – 92%
4. Благодаря чему никотин быстро распространяется по организму? – 86%

По остальным вопросам дали правильные ответы в диапазоне от 3% до 61%. Т.е., здесь большое поле деятельности для ликвидации пробелов в знаниях по этим вопросам.

На наш взгляд, программа профилактической работы должна выглядеть так

1. Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих злоупотреблению наркотическими и другими психотропными вещества.
2. Созданий условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы.
3. Информирование о действиях и последствиях злоупотребления наркотическими и психотропными веществами, причинах и формах заболеваний, связанных с ними, путях выздоровления, связи злоупотребления этими веществами и других форм саморазрушающего поведения с особенностями личности.
4. Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.

Критерии эффективности уменьшения факторов риска для здоровья являются:

1. Усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения.
2. Наличие навыков противодействия вредных влияний среды, решение жизненных проблем, поиска, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях, понятие ответственности за собственное поведение, эффективного общения.
3. Развитие стратегии проблем – преодолевающего поведения и избегания ситуации, связанных с риском для здоровья.

Мы считаем, что у нас в колледже можно применить следующие методы для профилактики табакокурения.

1. Организация в форме кружковой работы.
2. Проведение конкурса на лучший на антирекламный текст на пачке сигарет или рисунок, плакат.
3. Проведение конкурса на лучшую сказку, рассказ или песню на заданную тему.

И на последок.

**Заключение**

Старые «добрые» табачные изделия давно исследованы учёными. В организме человека нет такого органа, по которому бы не била никотиновая зависимость, а список провоцируемых заболеваний и вовсе впечатляет. Среди них: инсульт, ишемическая болезнь, хронический бронхит, эмфизема и рак лёгких, пневмонии, изжога, язвенная болезнь, рак желудка и поджелудочной железы, нарушение потенции, снижение репродуктивной функции, выкидыши, бесплодие, новообразования матки и яичников, остеопороз, атеросклероз, артриты и артрозы. Для наглядности все эти «прелести» в картинках публикуются на каждой пачке сигарет.

Закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» еще 2013 года должен был помочь в борьбе с курением. Однако на практике многие курильщики просто перешли на электронные нагреватели табака и средства доставки никотина. Но действительно ли они безопасны?

Рынок удовлетворяет запросы потребителей — таков закон джунглей. В рекламных роликах на смену крутому ковбою с сигаретой в зубах пришли «безвредные» системы. Актуально, современно, технологично. Производители позиционируют свой продукт как менее вредную альтернативу традиционным сигаретам, поскольку они не выделяют смол и угарного газа, а также безвредны для окружающих. Совершенно незаметно подросло новое поколение. Они уже не пьют дешёвые алкогольные коктейли за гаражами, растягивая одну сигаретку на всех. Они выступают за здоровый образ жизни. И каждый из них убежден в безвредности вейпов.

Среди подростков в возрасте 15–17 лет электронные системы доставки никотина используют 29,8%, вейпы — 19%, кальяны — 18,5%, электронные сигареты — 12,5% и айкосы — 4,2%. Отметим, что, по данным исследования, некоторые подростки используют сразу несколько видов ЭСДН, например, электронные сигареты и айкос, в зависимости от настроения.

Что касается электронных сигарет и систем нагрева табака, тут у учёных пока мало информационной базы, так как эти товары появились не так давно. Это значит, что и доказать однозначное их преимущество перед традиционной сигаретой невозможно. Однако по всему миру проводятся исследования, основной вывод которых можно сформулировать так: отдавая предпочтение электронным сигаретам, вы одни факторы риска заменяете другими.

Но об этом мы поговорим в следующих наших исследованиях, тем более, что в колледже замечены любители этих новых форм порыва здоровья.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андриянова, О.В. Организация школы для желающих бросить курить: Методическое пособие для врачей / О.В. Андриянова – Екатеринбург, 2019. – 36 с.
2. Калягин А.Н. Школа по преодолению табачной зависимости / А.Н. Калягин, Е.А. Швецова// Основы безопасности жизни. – М., 2017. -№2. –С. 22-24.
3. Краликова Е. Влияние курения на здоровье, роль медработников в лечении табачной зависимости / Е. Краликова, А. Кметова// Профилактическая медицина. – 2014. - №8. – С. 17-21.
4. Светличная Т.Г. Социально-экономические факторы риска развития табачной зависимости / Т.Г. Светличная, Т.С. Свиридова// Экология человека. – 2013. - №7. – С. 55-64.
5. Федеральный закон от 23 февраля 2013 г. N 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[**https://base.garant.ru/71260468/**](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fbase.garant.ru%2F71260468%2F)
6. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 30 сентября 2015 г. N 683н «Об утверждении Порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [**https://base.garant.ru/57744107/**](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fbase.garant.ru%2F57744107%2F)
7. Проведение профилактических мероприятий [Электронный ресурс] : учеб.пособие / С. И. Двойников [и др.] ; под ред. С. И. Двойникова. - М.: ГЭОТАР Медиа, 2017. Режим доступа: [**http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970440407.html**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.medcollegelib.ru%2Fbook%2FISBN9785970440407.html)