

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ СТУДЕНТОВ

Осипова Александра Константиновна

студент, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, РФ, г. Чебоксары

Саперова Елена Владимировна

канд. биол. наук, доцент, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, РФ, г. Чебоксары

Аннотация. В статье рассматриваются результаты анкетирования о вреде курения среди студентов (317 женщин и 84 мужчин), которые показывают, что курение является фактором риска для здоровья. Предложены меры по снижению табакокурения.

Ключевые слова: табак, никотин, пассивное курение, хроническое заболевание.

Курение - глобальная проблема XXI века. Эта пагубная привычка ежегодно уносит тысячи жизней. Широкое распространение табакокурения определяет неблагоприятный прогноз состояния здоровья людей, является одной из основных причин возникновения и прогрессирования многих заболеваний, особенно болезней органов дыхания [3].

По данным ВОЗ, около 6 млн. человек каждый год умирают от последствий курения. Большинство людей осознают, что сигарета - это быстродействующий наркотик, который за 7 секунд поступает в мозг и влияет на нейромедиатор ацетилхолин и его рецептор. Никотин провоцирует выброс дофамина и эндорфинов, способствующих чувству эйфории и уменьшению передачи болевых сигналов в мозге [1]. Таким образом, это является причиной привыкания человека к курению. В табачном дыме содержится свыше 5 000 химических соединений, известно, что из них более 70 соединений канцерогенны. Одним из многочисленных пагубных воздействий табачного дыма на организм человека это воздействие большого количества угарного газа, соединяясь с гемоглобином, образует форму карбоксигемоглобина, блокирующего перенос кислорода на 5 часов.

На протяжении нескольких дней нами проводилось анкетирование среди студентов ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. В процессе анкетирования мы выясняли, что студенты знают о вреде курения, кто подвержен этой привычке и главное, кто знает о методах борьбы с курением. В опросе участвовали студенты из 10 факультетов, было получено 406 ответов, из них 79,1% девушек, 20,9% парней. Самыми активными были студенты факультета естественнонаучного образования (29,2%), это говорит о том, что они заинтересованы не подвергать людей и окружающую среду опасности.

Мы убедились, что большинство студентов не курит (79%), придерживаются здоровому образу жизни, это мы узнали из анкетирования. Но есть и те, кто пробовал курить (12,1%), и те, кто пристрастился к этой пагубной привычке (8,9%). На протяжении всего жизненного пути человек сталкивается с большими и маленькими преградами. Курение - это большая преграда. Какая же причина является для наших студентов, что перед ними встала такая преграда, как курение.



Рис. 1

Рисунок 1. Причина курения студентов

Принято считать, что основной вред курения – это негативное воздействие никотина на органы дыхания человека, но в действительности, самый большой вред организму наносит табачный дым [2]. Первым признаком заболеваний является кашель, 6,2% студентов он беспокоит.

Существует много различных мнений о вреде курения на здоровье человека. Мы выяснили, каких мнений придерживаются наши студенты:

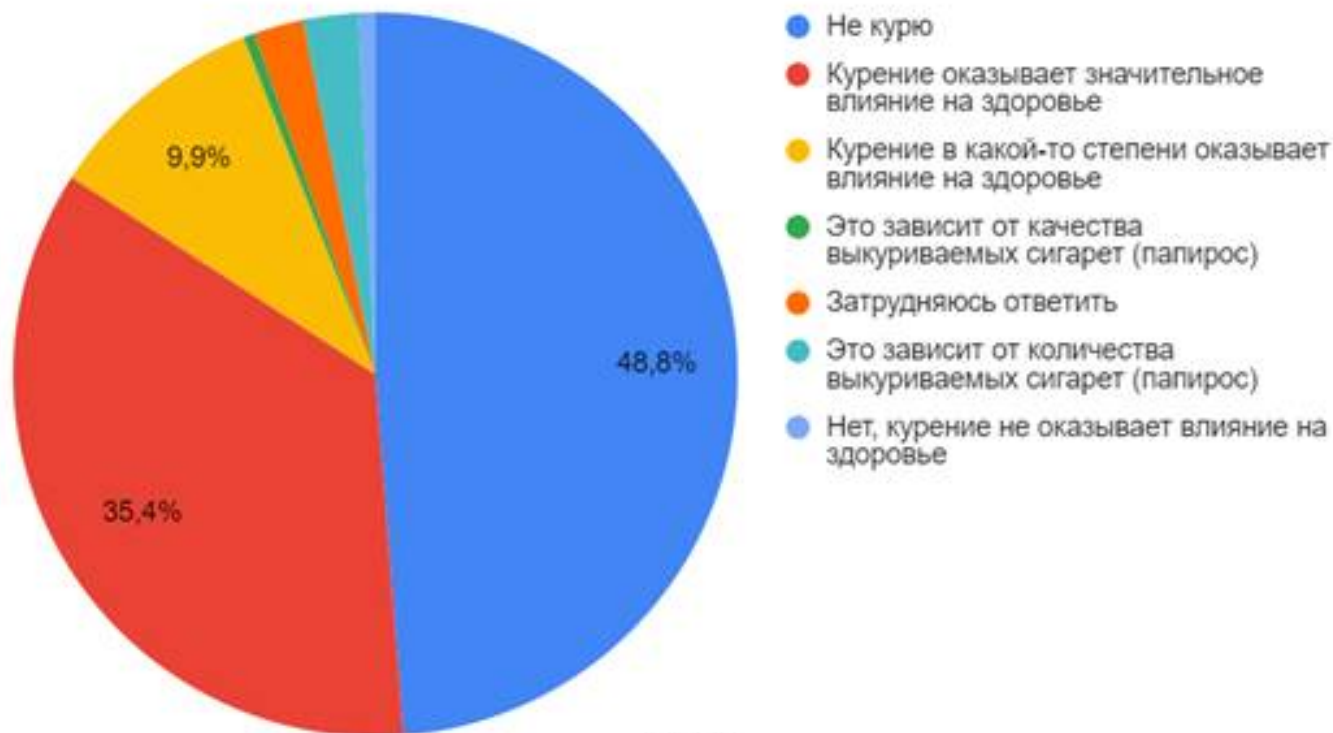


Рис. 2

Рисунок 2. Мнения студентов о вреде курения

Любой никотин вызывает привыкание и оказывает негативное влияние на организм человека. Какой табак курят наши студенты?



Рис. 3

Рисунок 3. Вид табака, который курят студенты

Курение вызывает множество заболеваний, таких как: хронических ринитов, гайморитов, синуситов, пневмонии, пневмосклероза, туберкулеза и т.д. [2]. 10,2% студентов не знают об этом.

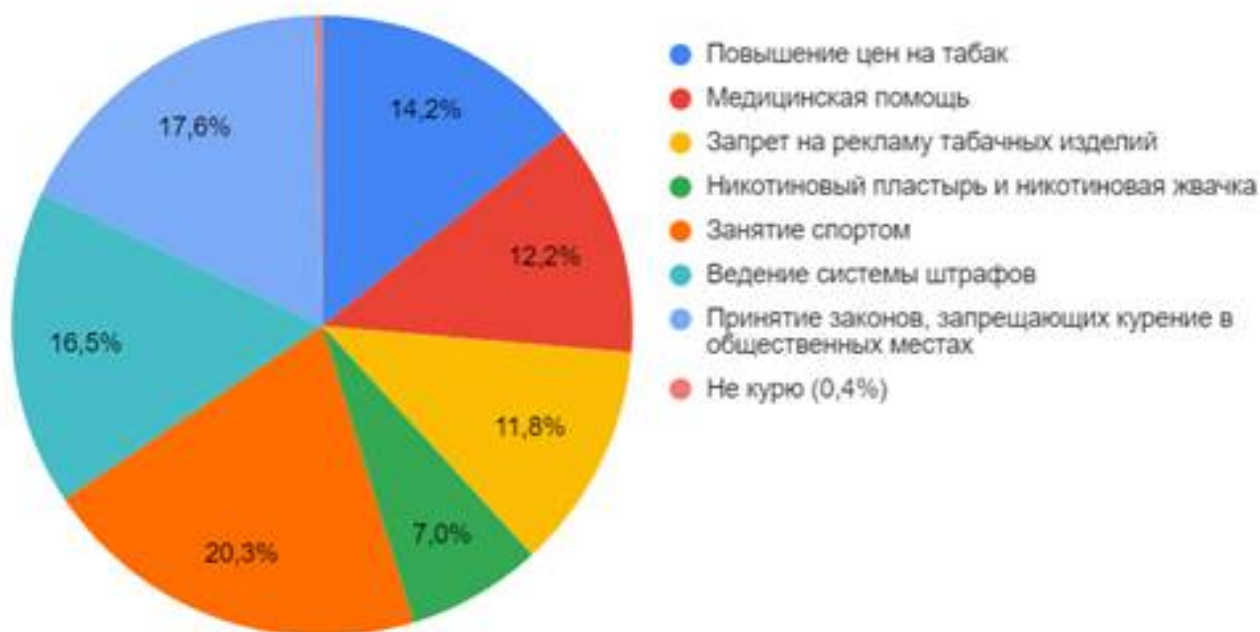


Рис. 4

Рисунок 4. Причины запрета

- Личное желание 1%; Человек сам должен осознать, что курить вредно 0,9%; Запрет на продажу сигарет, ведь это наркотик 0,5%; Показать, почему не стоит этого делать 0,3%; Сила воли 0,3%; Штраф и повышение цен не поможет 0,3%; Расстрел 0,3%; Спортсмен может заниматься каждый, а вот курить и не кашлять при этом - единицы 0,3%; Антиреклама 0,3%; Нужно создавать клубы анонимных курящих людей, пытающихся бросить и оказывать им поддержку 0,3%; А зачем? 0,3%; Развитие копинг стратегий 0,3%; Если человек хочет курить, пусть курит, какая разница кто что делает 0,3%; Не знаю 0,7%; Самоконтроль, но он приходит с возрастом 0,3%; Нужно вводить ограничения не для потребителей, а производителей 0,3%; Все итак разработано, принято, утверждено, но на курильщиков не действует. 0,3%; Не курить 0,3%; Массовое информирование о вреде курения. Нужно пытаться менять социальный климат и систему ценностей 0,3%; Рекламы табачных изделий то и нет на самом деле. Она под запретом. Но в фильмах и сериалах курение преподносится красиво и интересно. Часто после сериалов хочется курить. Законы, запрещающие курение в общественных местах тоже уже есть, но они не контролируются. Повышение цен на сигареты и штрафы - бред 0,3%.

Влияние сигарет и никотина на органы дыхания можно сравнить с сильнейшим ядом, ведь уровень смертности у курильщиков в 9 раз выше, чем у людей, ведущих здоровый образ жизни [4]. Следовательно, чем быстрее вы бросите курить, тем лучше. Для курения нельзя найти никаких оправдательных причин. Здоровый человек рискует сделать его своей пагубной привычкой. Бросайте курить! Конечно, это легче сказать, чем сделать. Но вы должны постараться преодолеть и это препятствие, как бы трудно это не было. Я надеюсь, что мои слова будут не последней, но все же каплей в борьбе с курением.

Список литературы:

1. Доклад ВОЗ о глобальной табачной эпидемии, 2013. ВОЗ [Электронный ресурс] // Почему борьба против табака является приоритетом общественного здравоохранения?
2. Захарова И. А. Влияние курения на вентиляционную функцию легких в молодом возрасте // Клини. Мед. – 2015. - №3. – 45-48с.
3. Респираторная медицина: руководство в 3-х томах // под ред. А. Г. Чучалина. – Москва: Литтерра, 2017. – 640с.
4. Хроническая обструктивная болезнь легких // под ред. А. Г. Чучалина. – Москва: Атмосфера, 2008. – 568с.