

5. Ворфоломеева, Л. А. Индивидуализация тренировочного процесса как ведущий компонент построения подготовки лыжников-гонщиков на этапе подготовки к высшим достижениям / Л. А. Ворфоломеева // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 4. – С. 15-18.
6. Реуцкая, Е. А. Анализ распределения тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков на различных этапах спортивной подготовки в годичном макроцикле / Е. А. Реуцкая // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 318-323.
7. Features of Metabolic Support of Physical Performance in Highly Trained Cross-Country Skiers of Different Qualifications during Physical Activity at Maximum Load / O. I. Parshukova, N. G. Varlamova, N. N. Potolitsyna [et al.] // Cells. – 2021. – Vol. 11, № 1. – 16 p.

#### **Сведения об авторах**

А. В. Семёнов\* – студент

А. С. Бабилова – кандидат медицинских наук, доцент

#### **Information about the authors**

A. V. Semyonov\* – student

A. S. Babikova – Candidate of Sciences (Medicine), Associate Professor

**\*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

milan.cska.mu@gmail.com

**УДК 613.84**

#### **ВЛИЯНИЕ СИГАРЕТ, ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ И КАЛЬЯНА НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЁЖИ**

Анастасия Дмитриевна Стародубцева, Вячеслав Андреевич Толмачев, Виктория Максимовна Фот, Татьяна Павловна Самойлова, Татьяна Андреевна Бушмакина

Кафедра иностранных языков и межкультурной коммуникации

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения РФ

Екатеринбург, Россия

#### **Аннотация**

**Введение.** В наше время с каждым годом увеличивается количество курящих людей. Причины этого явления разнообразны: желание совладать со стрессом, стремление подражать товарищам, старая привычка. Студенты, употребляющие сигареты и кальян, не всегда осознают пагубность этого увлечения или не имеют достаточной решимости оставить данную привычку. **Цель исследования** - изучить частоту курения среди студентов первого курса и выявить способы снижения его распространения. **Материал и методы.** Осуществлено изучение работ российских авторов по исследованию феномена курения в молодежной среде и проведены беседы со студентами по данной проблематике. Было выполнено анонимное анкетирование первокурсников УГМУ на предмет употребления табака, электронных сигарет и кальяна и осуществлен анализ данных этого опроса. **Результаты.** Оказались курящими

134 человека, большинство из которых курит для снижения уровня стресса. Треть от числа опрошенных выразили желание бросить пагубную привычку, а у четверти респондентов получилось избавиться от курения. 58% участников считают, что курение никак не влияет на организм. **Выводы.** Следует предпринять меры по устранению зависимости употребления табака среди молодежи, то есть вести социальную пропаганду против курения, формировать негативное отношение к курению и разъяснять студентам пользу ведения здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** курение, молодежь, электронные сигареты, кальян, интернет-опрос, здоровье, просветительская работа.

## **IMPACT OF CIGARETTES, ELECTRONIC CIGARETTES AND HOOKAH ON YOUNG PEOPLE'S HEALTH**

Anastasia D. Starodubtsev, Vyacheslav A. Tolmachev, Victoria M. Fot, Tatyana P. Samoilova, Tatyana A. Bushmakina

Department of Foreign Languages and Intercultural Communication,

Ural state medical university

Yekaterinburg, Russia

### **Abstract**

**Introduction.** Nowadays the number of people who smoke increases every year. Everyone has his own reasons for this: stress, desire to keep up with friends, an old habit. But not always all students can understand if they do the right thing. **The purpose of the study-** to study the frequency of smoking among first-year students and to identify ways to reduce this habit. **Material and methods.** We conducted a survey and data analysis on the use of tobacco, including electronic cigarettes and hookah, among first-year students in order to obtain data on the prevalence of smoking and the reasons for its use. **Results.** At the end of the study 134 people were found to be smokers, most of whom smoke to reduce stress levels. One-third of the respondents expressed a desire to quit the addiction, and a quarter of the respondents were successful in quitting smoking. Fifty-eight percent of the participants feel that smoking has no effect on their bodies. **Conclusions.** The measures to eliminate the dependence of tobacco use among young people are suggested: conducting more social propaganda against smoking, creating a sustainable system of negative attitudes to smoking.

**Keywords:** smoking, youth, electronic cigarettes, hookah, Internet survey, health, educational work.

### **ВВЕДЕНИЕ**

В России курение является самой распространенной вредной привычкой. В настоящее время курят 70% мужчин в возрасте 30–49 лет и 30% женщин в возрасте 18–30 лет. В последние годы наблюдается отчетливая тенденция к увеличению распространения курения среди молодежи и более раннего начала регулярного употребления табака, причем это пристрастие наиболее распространено среди молодых женщин. По данным национальных исследований последние 20 лет число курильщиков увеличивается на 140 тысяч

человек главным образом за счет привлечения новых социальных групп. Так, в возрасте 15–20 лет в нашей стране курят 40% юношей и 7% девушек. Если представить эти данные в цифрах, то окажется, что в России сегодня курят более 3 млн подростков – 2,5 млн юношей и 500 тыс. девушек [1]. Среди вредных привычек человека курение занимает особое место, как по своей распространенности, так и по ущербу, наносимому организму. Во время курения курильщик вдыхает табачный дым, в это время никотин и ядовитые вещества табачного дыма мгновенно попадают в кровь, вызывая хроническое отравление и привыкание. У курильщика возникает зависимость от никотина: он выкуривает сигарету за сигаретой. Действие курения обусловлено и физиологическими эффектами никотина, и продуктами сгорания табака, содержащимися во вдыхаемом дыме. Никотин обладает свойством стимулировать деятельность центральной нервной системы. Он влияет на функционирование вегетативной нервной системы. В крови курящего повышается концентрация адреналина. Сосудосуживающее действие никотина вызывает некоторое повышение кровяного давления [2].

Самым распространенным видом табака на сегодняшний день являются электронные сигареты. Многие люди считают, что они наносят куда меньший вред, чем обычные сигареты. Однако это не так, потому что никотин, который содержится в жидкостях для электронных сигарет, легко всасывается из легких в кровь при курении. В крови никотин стимулирует надпочечники к выделению гормона эпинефрина, а он центральную нервную систему и повышает кровяное давление, увеличивает сердцебиение и частоту дыхания (одышка). Под воздействием никотина как вещества, вызывающего зависимость, уровень химического мессенджера в мозге под названием дофамин значительно увеличивается. Взаимодействие никотина и дофамина приводит к приятным ощущениям, вследствие чего некоторые люди снова стремятся употреблять никотин, несмотря на риск для своего здоровья и благополучия. При использовании электронных сигарет легкие подвергаются воздействию различных химических веществ, включая те, которые добавляются в электронные жидкости, и другие химические вещества [3].

За последнее время наблюдается отчетливая тенденция к росту употребления кальяна в молодежной среде, что можно объяснить несколькими факторами. Существует ошибочное представление о безопасности потребления этого вещества, так как считается, что кальян изготавливается в результате ферментирования табака с помощью патоки и фруктовой эссенции и, следовательно, кальян не приносит вред здоровью курящих. В действительности табачный дым фильтруется через воду, в нем оседают тяжёлые металлы и канцерогенные вещества [4]. Курение чревато своими побочными последствиями в будущем, таких как: рак легких, болезни сердца, гипертония, ишемическая болезнь, аневризм аорты, а также возможность бесплодия. Большинство курящих людей отдают себе отчет об опасности курения для их здоровья, однако данный вид зависимости преодолеть очень трудно. Следовательно, исходя из необходимости сохранения здоровья учащихся

необходимо понять причину распространения курения среди первокурсников УГМУ и определить мотивацию к этому занятию.

**Цель исследования** - изучить уровень курения среди студентов первого курса, найти способы снижения употребления табака и определить меры защиты для некурящих студентов.

### **МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ**

Среди 172 студентов 1 курса Уральского Государственного Медицинского университета был проведен опрос об их познаниях касательно курения и его вреда для организма курящих и находящихся рядом людей. Использовался метод анонимного анкетирования, метод - контент (использовались Материал из научных статей). Тип статьи: описательный, одномоментный.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ**

Результаты интернет – опроса показали, что из числа опрошенных 172 человек (120 женщин и 52 мужчин), курящими признали себя 134 человека; а некурящими – 38. Возраст опрошенных варьируется от 17 до 27 лет. Выяснилось, что молодежь предпочитает курение электронных сигарет употреблению кальяна – так ответили на вопрос 82 женщины и 31 мужчина. Было выявлено, что нейтрально к курению относятся 129 человек; негативно - 21 человек; положительно – 22 человека. Половина опрошенных утверждает, что курение никак не повлияло на их здоровье (45 женщин и 23 мужчины), однако 45% респондентов отмечают некоторое ухудшение состояния здоровья вследствие употребления табака, а 5 человек уверены, что курение привело к значительному ухудшению своего самочувствия. Причинами курения сигарет, электронных сигарет, кальянов стало следующее: 66% студентов признались, что у них возникает необходимость расслабиться (борьба со стрессом); четверть респондентов сообщили, что курить начали из любопытства; 8% участников опроса не хотели отставать от курящих приятелей; для 3% опрошенных курение было нормой в их семье и наименьшее студентов хотели выглядеть взрослее и “круче”.

Среди тех, кто курит сигареты, было выявлено, что половина опрошенных курят от 1 до 3 сигарет в день; треть участников от 4 до 6; 14% от 10 до 12 и 10% респондентов 12 и более сигарет. Треть от всех курящих молодых людей хотели бы избавиться от пагубного пристрастия, причем половина из них уже предпринимала безуспешные попытки осуществить это, четверть респондентов преуспела в избавлении от вредной привычки. Частота курения кальяна среди молодежи разная: лишь 5% участников опроса курят кальяны несколько раз в месяц; 4% опрошенных курят кальяны один раз в неделю и чаще; треть респондентов курит кальян около одного раза в месяц, 60% не курят их вообще. В ходе бесед со студентами выявлено, что причины, которые вызывают трудности при прекращении курения являются следующие: психологическая и физическая зависимости, доступность приобретения никотин содержащих веществ, желание быть "своим" в компании-курильщиков. Приведенные здесь данные свидетельствуют о том, что в наше время курящей молодежи почти в два раза больше некурящей, что указывает на

высокий уровень неосведомленности о вреде табака на организм курящего и “пассивно” курящих товарищей и также на пренебрежение своим здоровьем. Из этого следует то, что в наше время требуется больше просветительской работы и социальной пропаганды на тему вреда при курении сигарет, электронных сигарет и кальянов.

### **ОБСУЖДЕНИЕ**

На основании информации из научных работ по данной теме и опираясь на результаты проведенного опроса было обнаружено, что привычка курения у студентов возникает в большей степени из-за стресса (желание расслабиться). При этом, большинство респондентов не осознает, какой вред привычка несет им и "пассивно курящим" товарищам. Половина участников утверждают, что курение никак не повлияло на их здоровье, однако меньшая часть заметила, что некоторые осложнения в организме у них всё-таки появились. Данные анкетирования позволяют утверждать, что подавляющее число студентов не планирует бросать эту пагубную привычку, так как их устраивает данная ситуация, несмотря на негативные последствия, которые могут возникнуть при дальнейшем курении. Следует также признать тот факт, что девушки в большей степени, чем ребята увлечены курением, что непременно скажется на их здоровье, то есть на здоровье будущих матерей, в будущем. Побочных эффектах в будущем, таких как: рак легких, болезни сердца, гипертония, ишемическая болезнь, аневризм артерий, а также возможность бесплодия.

### **ВЫВОДЫ**

1. Табак наносит огромный вред организму, вне зависимости от того, курит человек или нет.

2. Даже “пассивно” курящий человек может пострадать от табака и его производных.

3. Для сокращения курящего составляющего и предупреждения вредного влияния табака, необходимо вести просветительские работы, используя интернет и средства массовой информации. Следует использовать как можно больше социальной пропаганды и создания негативного отношения к курению.

4. Всё это предполагает создание устойчивой системы антикурительной организации, которая сможет снизить уровень курения, особенно среди молодежи. Этот метод может стать достаточно эффективным для того, чтобы снизить уровень курения.

### **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Покатилов, А. Б. Курение среди несовершеннолетних / А. Б. Покатилов, О. Ю. Тириченко // Главный врач Юга России. – 2017. - С. 76–78.

2. Савко, Э. И. Здоровый образ жизни студенческой молодежи / Савко Э. И. // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2018. - № 3(10) - С.23-42

3. Соколова, Е. А. Электронные сигареты и молодежь: взгляд на безопасность / Соколова Е. А., Паламаренко М.А., Новиков А. А., Корякин Е. С. – 2021. –№ 5. - С. 71-76.

4. Куликов Н. В. Кальян: риски для здоровья / Куликов Н. В. // Медицинский альянс. - 2015- № 2 - С. 88-89.

### **Сведения об авторах**

А.Д. Стародубцева\* - студент  
В.М. Фот – студент  
В.А. Толмачев – студент  
Т.А. Бушмакина – ассистент кафедры  
Т.П. Самойлова – ассистентка кафедры

### **Information about the authors**

A.D. Starodubtseva\* - student  
V.M. Fot – student  
V.A. Tolmachev – student  
T.A. Bushmakina - department assistant  
T.P. SamoiloVA - department assistant

**\*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

dmitanastasia111@gmail.com

**УДК 613.65**

### **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УСЛОВИЙ ТРУДА ИНСТРУКТОРОВ - РЕАБИЛИТОЛОГОВ И УСЛОВИЙ ПРЕБЫВАНИЯ ПАЦИЕНТОВ В УРАЛЬСКОМ ЦЕНТРЕ КИНЕЗИОТЕРАПИИ**

Арина Сергеевна Стручок, Оксана Сергеевна Протасова

Кафедра гигиены и экологии

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения РФ

Екатеринбург, Россия

### **Аннотация**

**Введение.** Производственная деятельность является неотъемлемой частью жизни человека. При этом производственный процесс и факторы производственной среды оказывают на организм человека многостороннее действие. Неблагоприятные условия труда могут стать причиной профессиональных и профессионально-обусловленных заболеваний. **Цель исследования** – провести оценку условий труда инструктора - реабилитолога на рабочем месте. **Материал и методы.** Объектом исследования являлся центр Кинезиотерапии номер 4, расположенный в г. Екатеринбурге. В ходе исследования применялись: метод санитарно-гигиенического обследования, аналитический метод, метод измерения физических факторов, метод хронометража. Были измерены параметры микроклимата, освещённость, Тяжесть труда инструктора определялась по эргономическим показателям. **Результаты.** На рабочем месте инструкторов параметры микроклимата находятся в пределах нормы, естественное и искусственное освещение соответствует требованиям. По оценке тяжести труда инструктора-реабилитолога было выявлено большое количество наклонов за смену. **Выводы.** Класс условий труда работников 3.1. Предложены профилактические мероприятия, направленные на восстановление организма работников после смены.