

2. Кучма В.Р. Образовательная программа «Здоровье школьника» / В.Р. Кучма, Ж.Ю. Горелова, Ю. Г. Мовшин // Вопросы детской диетологии. - М.:Династия, 2009. - Том 7, N 1. - С.49-52.

3. МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения РФ. – М., 2008. – 40 с.

4. Питание здорового и больного ребенка / под ред. В.А. Тутельяна, И.Я. Коня, Б.С. Каганова – М.:Династия, 2009. – С. 49-54.

УДК 613.846

С.Р. Насибова, Л.Л. Липанова
АНАЛИЗ ТИПОВ КУРИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
СТУДЕНТОВ УГМУ

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

S.R. Nasibova, L.L. Lipanova
THE ANALYSIS OF SMOKING BEHAVIOR OF THE USMU STUDENTS
Department of Hygiene and Ecology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

Контактный e-mail: sugranasibova@yandex.ru

Аннотация. В статье проанализированы типы курительного поведения 300 студентов 1-3 курсов УГМУ. Показано распределение курящих и некурящих студентов по курсам и половому составу.

Annotation. Smoking behavior is a comprehensive description of the individual characteristics of smoking behavior. Accounting for these signs as well as sex, age, stage of smoking, psychological readiness to quit, resolve to find the most appropriate approach to the treatment of smoking. The study was conducted by questionnaire, which voluntarily participated 300 students of 1-3 courses at the age of 17 to 20 years. In the beginning it was asked whether a student smokes. If the answer was positive, he was held D.Horna questionnaire to determine the type of smoking behavior. After D.Horna questionnaire, students identified the dominant type of smoking behavior and the possible causes of smoking, which further contributes to the facilitation of the fight against cigarette, as most of them want to give up this bad habit.

Ключевые слова: курение, студенты.

Keywords: smoking, students.

Курительное поведение – комплексная характеристика индивидуальных особенностей поведения курящего (причины курения, характер курения и т.д.). Учет данных признаков, а также пола, возраста, стадией курения, психологической готовностью к отказу от курения, разрешит найти наиболее приемлемый подход к лечению табакокурения.

Цель исследования – анализ типов курительного поведения среди студентов УГМУ 1-3 курсов и разработка рекомендаций по снижению курения.

Материалы и методы исследования

Исследование проведено методом анкетного опроса, в котором добровольно приняли участие 300 студентов 1-3 курсов лечебно-профилактического факультета Уральского государственного медицинского университета в возрасте от 17 до 20 лет, в том числе 195 девушек и 105 юношей. С каждого курса в опросе участвовало 100 человек. В начале спрашивалось курит ли студент. Если ответ был положительным, то он проходил анкету Д.Хорна для определения типа курительного поведения, в которой отвечал по пятибалльной шкале на 18 вопросов [1].

Согласно анкете выделяют следующие типы курительного поведения: стимуляция, игра с сигаретой, расслабление, поддержка, жажда, рефлекс. Интерпретация ответов проводится по сумме трех вопросов соответствующего блока причин. Сумма баллов 11 и более свидетельствует о том, что исследуемый курит именно по этой причине; 7-10 баллов - пограничное значение, свидетельствующее, что студент возможно курит по этой причине. Меньше 7 баллов говорит о том, что данный тип курения не характерен. Во многих случаях тип курительного поведения имеет смешанный характер, но опрос даёт возможность выделить доминирующий тип курения, определить ситуации, связанные с курением. Курильщик, проходя анкету, познает причину курения, что в дальнейшем облегчает борьбу с сигаретой [3].

Результаты исследования и их обсуждение

По результатам анкетного опроса было выявлено, что с первого по третий курс количество курящих студентов увеличивается. Это можно связать с тем, что загруженность в учебе возрастает с каждым курсом и студент постепенно входит во взрослую жизнь, где его никто не контролирует и ничего не запрещает. Значительная часть курящих (40%) - девушки, которые в последующем станут матерями. Именно яйцеклетка в женском организме сохраняет все вредные вещества от табачного дыма, теряя при этом способность к оплодотворению [2].

На 1 курсе из 100 человек 12% курит, из них 5% - девушки, 7% - юноши. По типу курительного поведения: 50% - поддержка, 32% - расслабление, 18% - жажда. Такие результаты можно обосновать тем, что первый курс - это череда больших перемен, многие из студентов приезжают из других городов, тем самым испытывают эмоциональное напряжение, которое, как они думают, можно снять сигаретой, многие также начинают курить за компанию. Это характеризует первую стадию зависимости курения.

На 2 курсе из 100 человек 18 % курит, из них 7% - девушки, 11 % - юноши. По типу курительного поведения: 55% - жажда, 39% - поддержка, 6% - игра с сигаретой. Жажда по сигарете вызвана уже физической привязанностью, когда концентрация никотина снижается в крови. Студент хочет курить независимо от ситуации. Часто это являются люди, курящие не первый год. Является проявлением второй и третьей стадии зависимости [4].

На 3 курсе из 100 человек 23% курит, из них 9% -девушки, 14% - юноши. По типу курительного поведения: 43% - поддержка, 30% - жажда, 9% - игра с сигаретой, 9% - рефлекс, 5% - расслабление, 4% - стимуляция. Здесь же картина более разнообразна (рисунок 1). Проявляются все стадии зависимости курения в равной степени. Но появляется тип стимуляция, который ранее не встречался. Он показывает, что студент зависим психологически, игра с сигаретой говорит о том, что человек курит за компанию - это характеризует первую стадию зависимости.

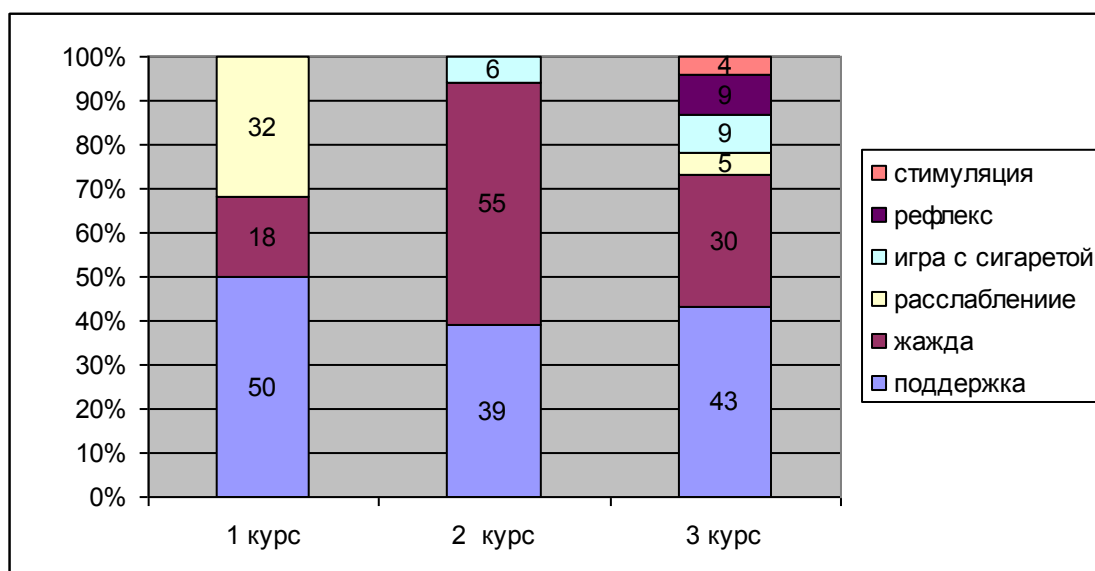


Рис. 1. Типы курительного поведения студентов 1-3 курсов УГМУ

Пройдя анкету Д.Хорна, студенты определили доминирующий тип курительного поведения и возможные причины курения, что в дальнейшем способствует облегчению борьбы с сигаретой, так как большинство из них хотят отказаться от этой вредной привычки.[5]

Выводы:

1. Среди студентов 1-3 курса 18% студентов курит, 40% из них составляют девушки, 60% - юноши.
2. С 1 по 3 курс количество курящих студентов увеличивается с 12 до 23%.
3. По типу курительного поведения из всех трех курсов преобладает «поддержка» - 44%, далее следует «жажда» - 34%, «расслабление» -12%, «игра

с сигаретой» - 5%, «рефлекс» - 3%, «стимуляция» - 2%. Диагностика типа курительного поведения помогает в выборе тактики при лечении.

Рекомендации:

1). Немедикаментозные меры борьбы с курением:

- не находиться в местах, где собираются курящие;
- для того, чтобы пройти через "никотиновую ломку" необходимо давать организму умеренные физические нагрузки – бег, длительные прогулки;
- найти увлекательное занятие, чтобы отвлечь руки и мысли от сигарет;
- меньше переживать, бороться с волнением;
- чаще находиться на свежем воздухе и ложиться спать раньше.

2). Медикаментозные меры борьбы с курением: никотинзаместительная терапия: пластыри, жевательная резинка или рассасывающиеся таблетки, ингаляторы и спреи.

Главное - начать делать попытки и не останавливаться на полпути.

Литература:

1. Андреева Т. И., Красовский К. С. Табак и здоровье. — Киев, 2004. — 224 с.
2. Архангельский В.И. Гигиена с основами экологии человека: учебник. 2013. - 372 с.
3. Доцоев Л. Не курить во имя будущего // РФ сегодня. – 2008. - №6. – С. 38-39.
4. Непокойчицкий Г.А. Полная энциклопедия «Жизнь и здоровье». Т.2/ М.: Книжный дом «АНС», 2002.– 456с.
5. Шпаков А.О. Алкоголизм. Наркомания. Токсикомания. Курение. Природные и бытовые яды: Справочник для родителей и детей. Малая семейная энциклопедия. - СПб.Зенит: Энергия, 2000. – 363 с.

УДК 613.95/96:613.72:613.5

А.А. Панова, А.С. Бабилова
САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УСЛОВИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ
СПОРТОМ МОУДОД СДЮСШОР «ЮНОСТЬ», ОТДЕЛЕНИЕ
КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

A.A. Panova, A.S. Babikova