

Специальность: «Лечебное дело»

## «Проблемы никотиновой зависимости среди

молодёжи»



Работу выполнила Студентка 2 курса Очного отделения Зыкова Нина Методический руководитель Козлова М.Е



- В мире растёт число курящих женщин
- Курение как социальная проблема
- Курение среди студентов медицинского колледжа
- Увеличение количества пассивных курильщиков

#### Цели исследования:

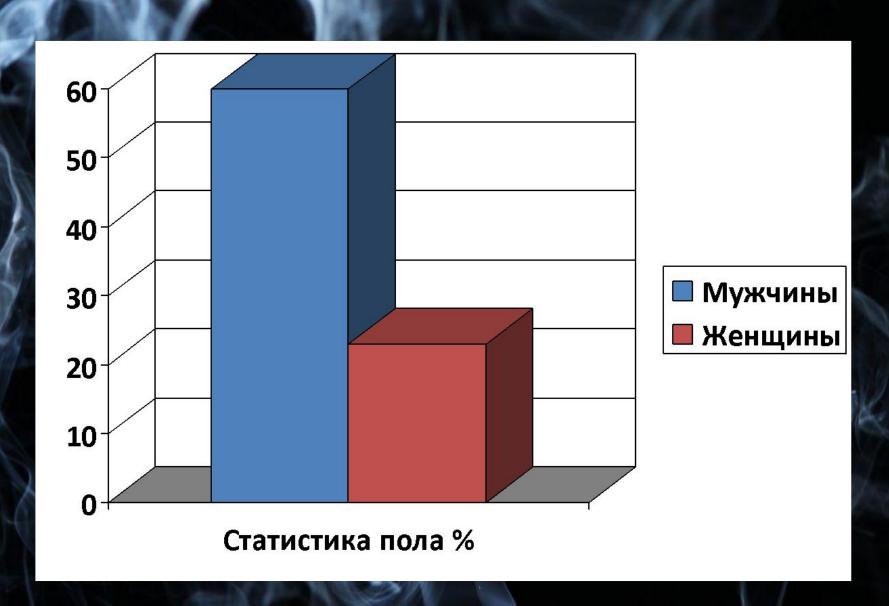
Расширение знаний по социальной проблеме никотиновой зависимости

Исследовать степень никотиновой зависимости студентов Азовского филиала ГБПОУ РО «РБМК»

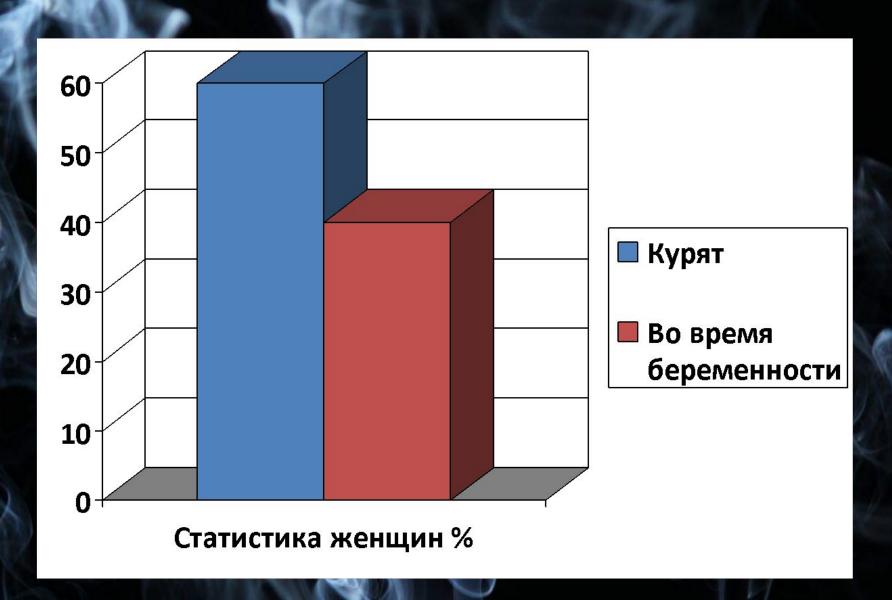
#### Задачи:

- Проанализировать полученные данные в результате тестирования
- Выявить степени зависимости у курящих студентов
- Оценить уровень мотивации бросить курить

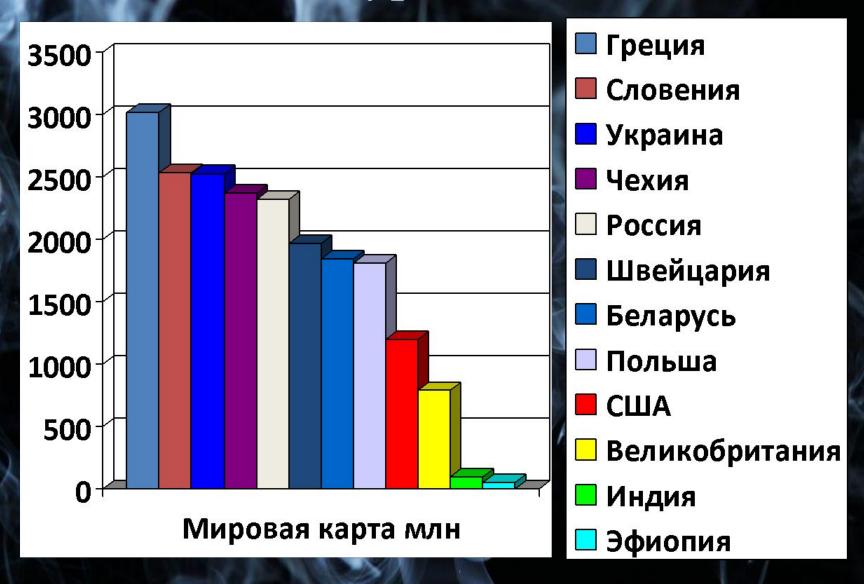
#### Данные потребления табака в России



#### Онлайн-опрос:



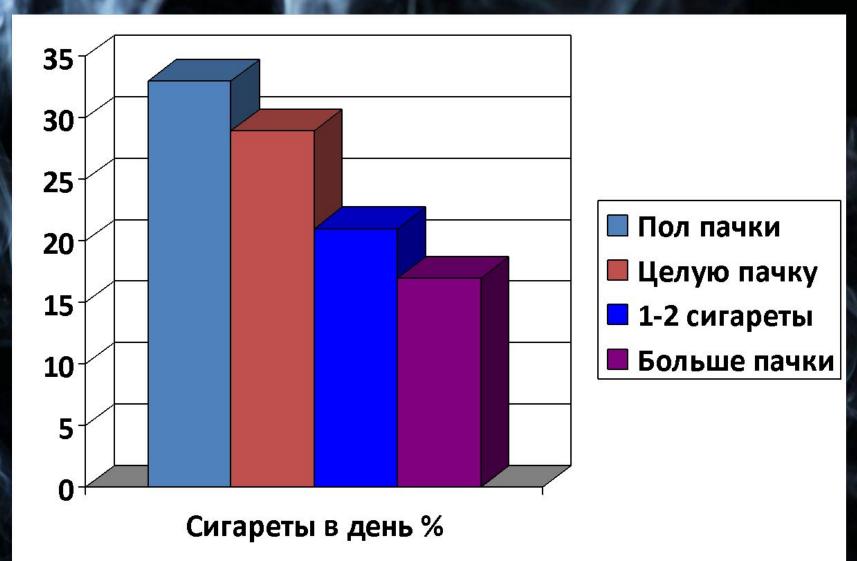
# Данные ВОЗ на Мировом уровне



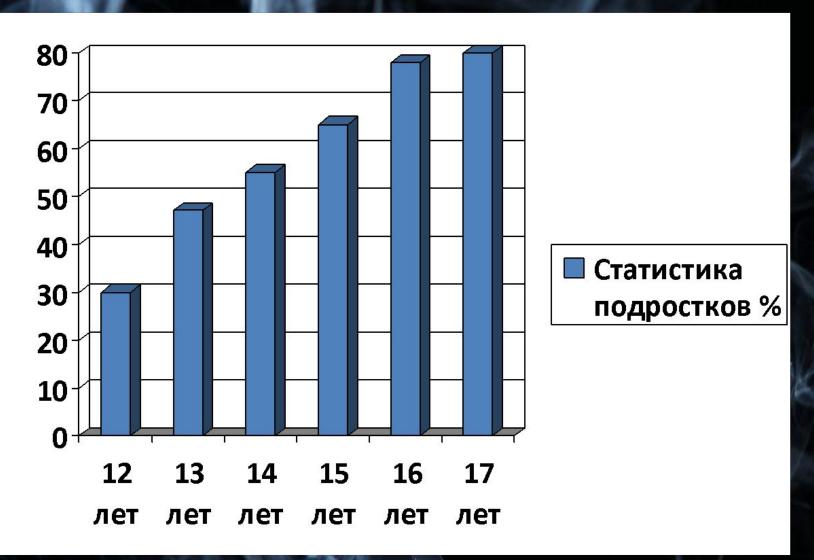
## КУРЕНИЕ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

КУРЕНИЕ - СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ОБЩЕСТВА, КАК ДЛЯ КУРЯЩЕЙ, ТАК И ДЛЯ НЕКУРЯЩЕЙ ЕГО ЧАСТИ. ДЛЯ ПЕРВОЙ – ПРОБЛЕМА БРОСИТЬ КУРИТЬ, ДЛЯ ВТОРОЙ – ИЗБЕЖАТЬ ВЛИЯНИЯ КУРЯЩЕГО ОБЩЕСТВА И НЕ «ЗАРАЗИТЬСЯ» ИХ ПРИВЫЧКОЙ, ТЕМ САМЫМ СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ.

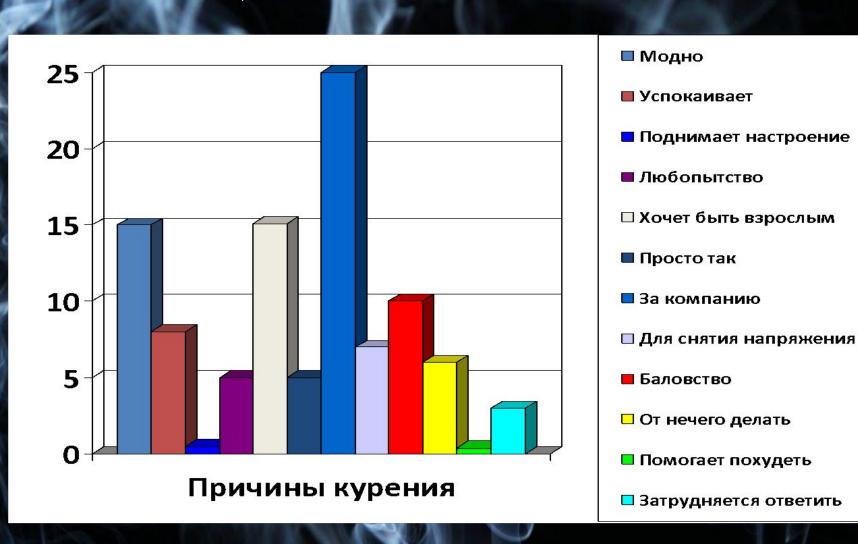
### КУРЕНИЕ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА



## КУРЕНИЕ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

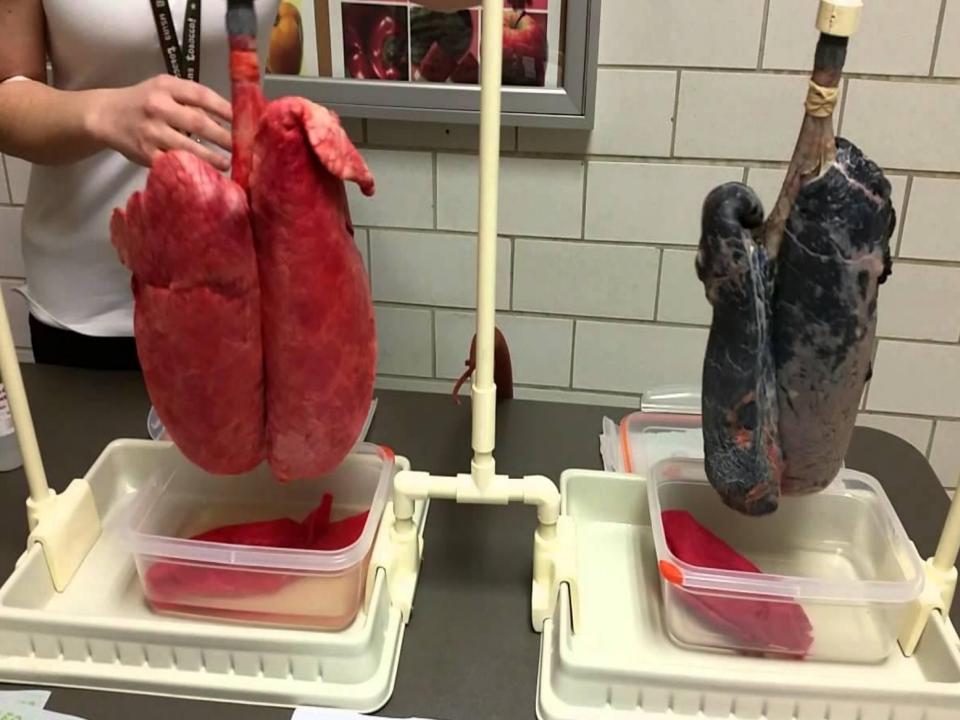


### КУРЕНИЕ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА



#### Рекомендации для желающих бросить курить

- Чтобы бросить курить, самое главное очень этого захотеть.
- Записывайте каждую сигарету, выкуриваемую вами за сутки.
- Настройте себя на окончательность принятого решения.
- Назначьте день, обведите это нисло в календаре и
- с этого дня полностью откажитесь от курения
- В первые дни пользуйтесь любыми средствами, заменяющими вам сигарету,
- -жуйте жвачку, крутите в пальцах ручку или карандаш
- Радуйтесь тому, что вы не курите! Не забывайте: вы экономите этим кучу денег СВЯЗЫВСТЬ.

















#### Нововведения для курящих:

Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-Ф3 (с изменениями на 2019-2020 год, статья 12)

- в учреждениях культуры и спорта
- в медицинских учреждениях
- во всех видах общественного транспорта
- на поездах дальнего следования и судах дальнего плаванья
- в гостиницах, хостелах и т.д
- в помещениях социальных служб
- в местах общественного питания
- на рабочих местах
- в лифтах и подъездах жилых домов
- на детских площадках
- на пляжах



Научно-практическая студенческая конференция «Международный день отказа от курения»





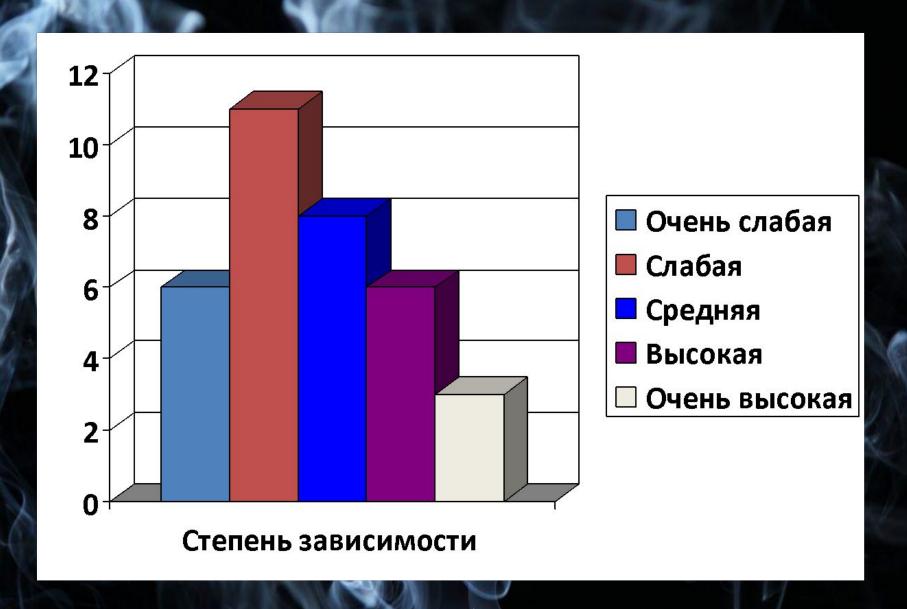
#### Цели исследования по тестам

#### ПРОВЕРЬ СЕБЯ НА НИКОТИН

Оценка проводится по тесту Фагерстрома, определяющего степень никотиновой зависимости в баллах у курящих людей

вопрос	OTBET	БАЛЛЫ
1. Когда, после того как вы проснулись, выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 минут; в течение 6—30 минут	3;
2. Сложно ли для вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да; Нет	1;
3. От какой сигареты вы не можете легко отказаться?	Первая сигарета утром; Все остальные	1;
4. Сколько сигарет вы выкуриваете в день?	10 или меньше; 11—20; 21—30; 31 и более	0; 1; 2; 3
5. Вы курите чаще утром, в первые часы после того как проснетесь, или в течение остального дня?	Да; Нет	1;
6. Курите ли вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да; Нет	1;
TO A STATE OF THE PARTY OF THE	ивается по сумме баллов: сокая зависимость; нень высокая зависимость.	

#### Результаты исследования:



#### Цели исследования по тестам

#### ОЦЕНКА СТЕПЕНИ МОТИВАЦИИ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Она может быть проведена с помощью двух простых вопросов

вопрос	OTBET	БАЛЛЫ
1. Бросили бы вы курить, если бы это было легко?	Определенно нет; Вероятнее всего, нет; Возможно, да; Вероятнее всего, да; Определенно да	0; 1; 2; 3; 4
2. Как сильно вы хотите бросить курить?	Не хочу вообще; Слабое желание; В средней степени; Сильное желание; Однозначно хочу бросить курить	0; 1; 2; 3; 4

Сумма баллов по отдельным вопросам определяет степень мотивации пациента к отказу от курения. Максимальное значение суммы балов — 8, минимальное — 0. Чем больше сумма баллов, тем сильнее мотивация у пациента бросить курить. Степень мотивации можно оценить следующим образом:

■ сумма баллов больше 6 означает: человек имеет высокую мотивацию к отказу от курения, и врачи могут предложить ему длинную программу отказа от курения;

■ сумма баллов от 4 до 6 означает слабую мотивацию, и человеку можно предложить короткую лечебную программу с целью снижения курения и усиления мотивации;

■ сумма баллов ниже 3 означает отсутствие мотивации, и человеку можно предложить программу снижения интенсивности курения.

#### КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Галина САХАРОВА, доктор медицинских наук, зав. лабораторией НИИ пульмонологии Минздрава РФ:

 Даже среди людей с высокой мотивацией отказа от курения в течение 1 года не будет 100%-ного результата, никотиновая зависимость слишком высока.

У меня часто спрашивают: а что делать с весом? Ведь когда человек отказывается от сигарет он же полнеет... Увеличение веса — не более чем миф. Вначале после отказа от курения действительно человек набирает вес, увеличение наблюдается практически у всех. Правда, у одних незначительная прибавка в весе, у других — более существенная. Но в среднем за 2-3 месяца отказа от курения вес прибавляется всего на 3-4 кг. Не так и страшно. К тому же многие пациенты этот вес в течение года теряют. Врач должен заранее предупредить человека о такой возможности и в случае, если это может играть важную роль в принятии решения бросить курить, заранее разработать рекомендации для потери лишнего веса, предложить, например, облегченную диету.

#### Результаты исследования:

