

*ГБПОУ РО «Ростовский базовый Медицинский Колледж»
Азовский филиал*

Специальность: «Лечебное дело»

«Проблемы никотиновой зависимости среди молодёжи»



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

Актуальность проблемы «Курения»

- 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

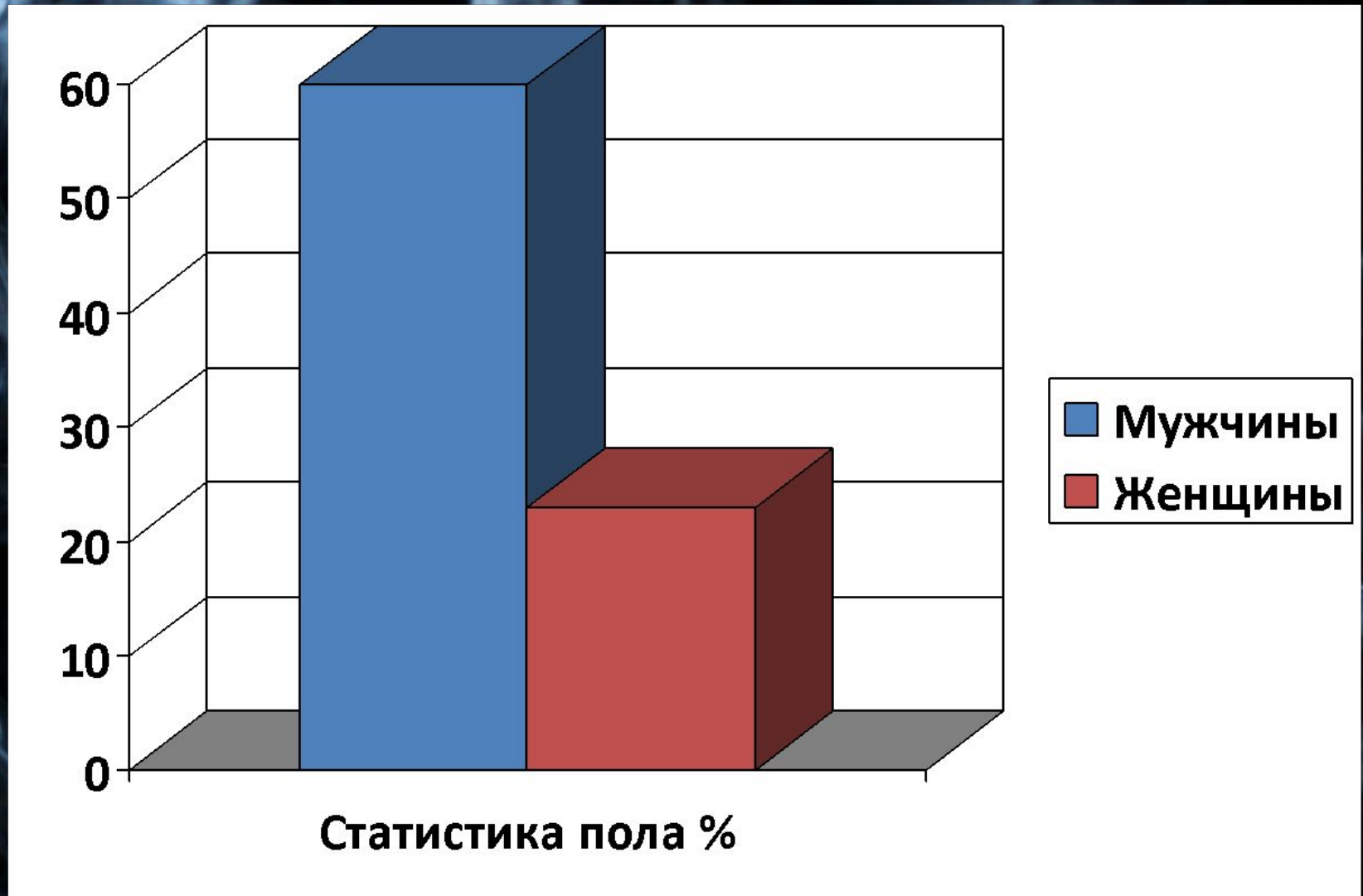
Исследовать степень никотиновой зависимости студентов Азовского филиала ГБПОУ РО «РБМК»

Задачи:

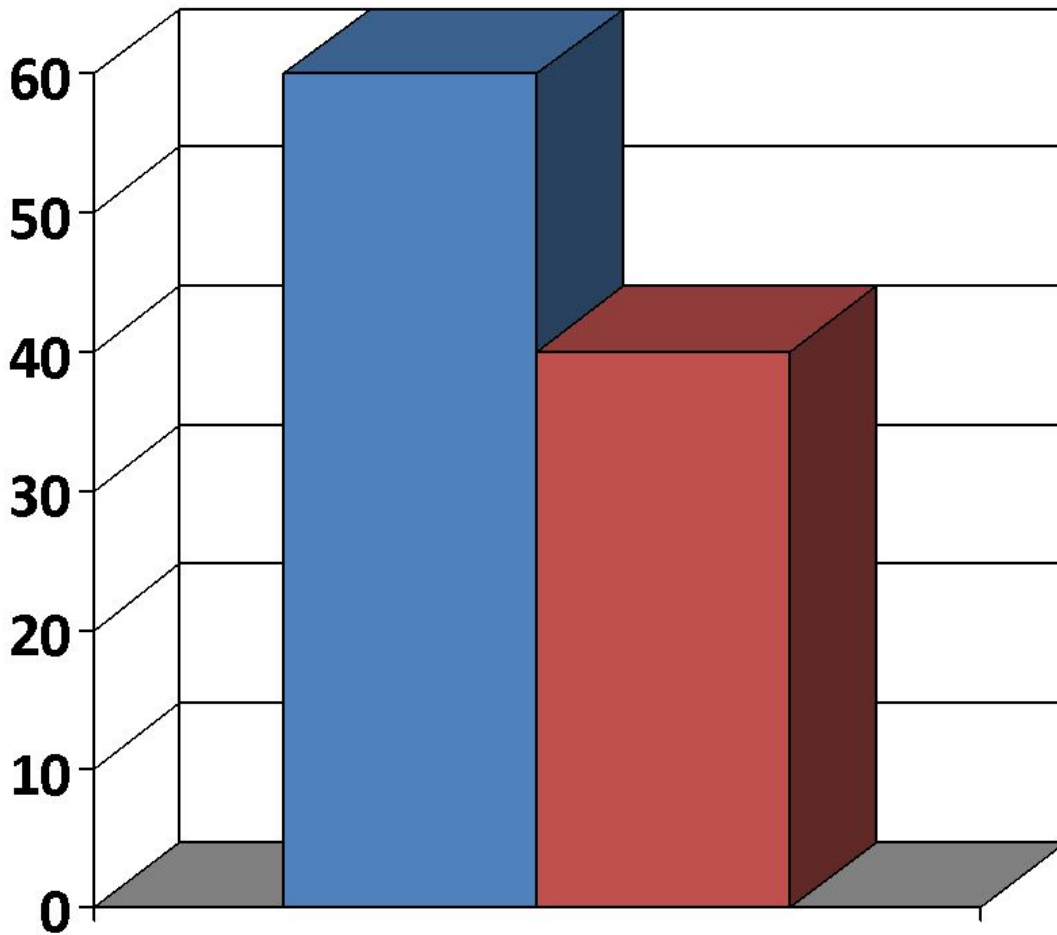
- Проанализировать полученные данные в результате тестирования
- Выявить степени зависимости у курящих студентов
- Оценить уровень мотивации бросить курить



Данные потребления табака в России



Онлайн-опрос:

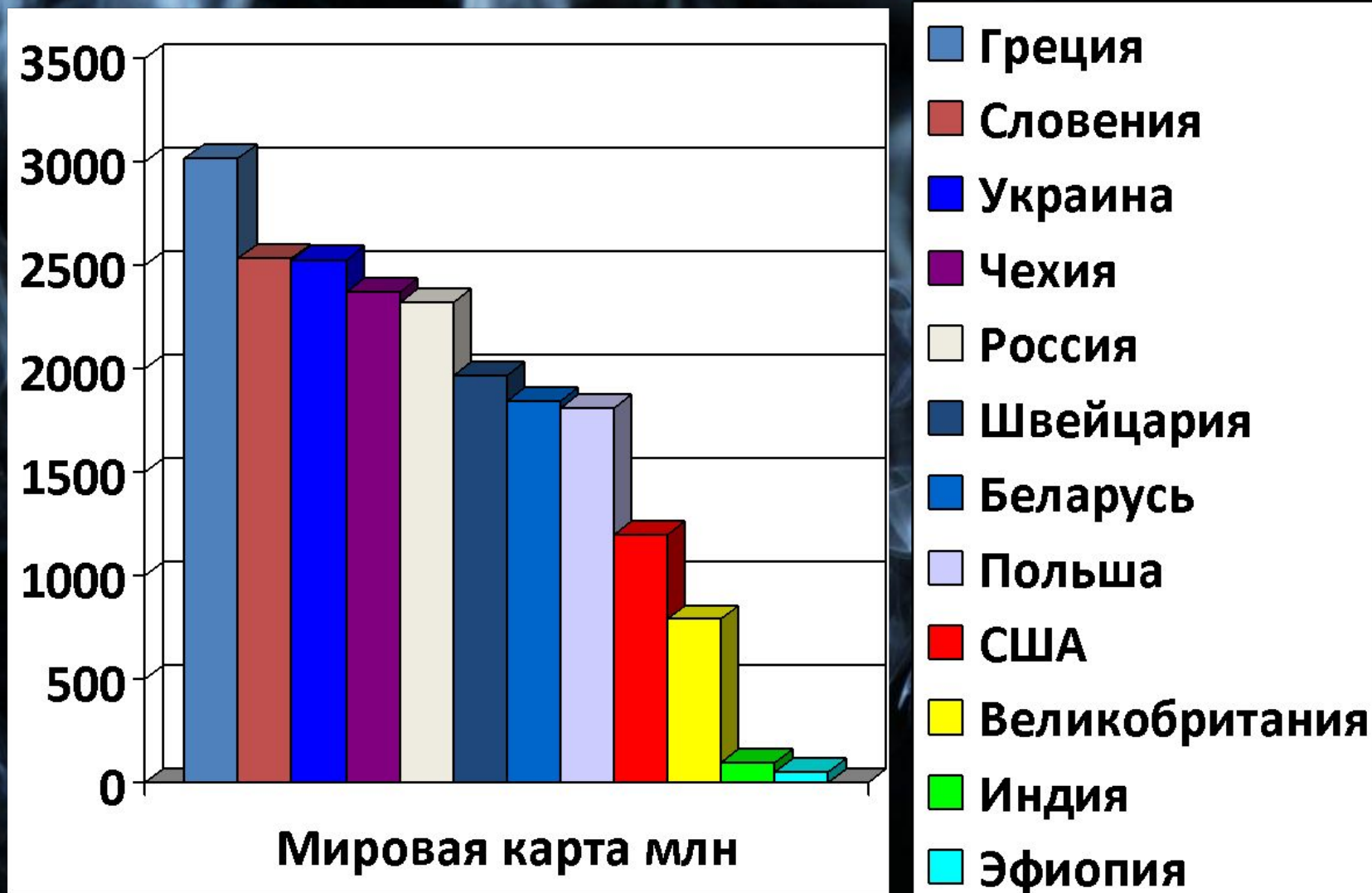


Статистика женщин %

Курят

Во время
беременности

Данные ВОЗ на Мировом уровне

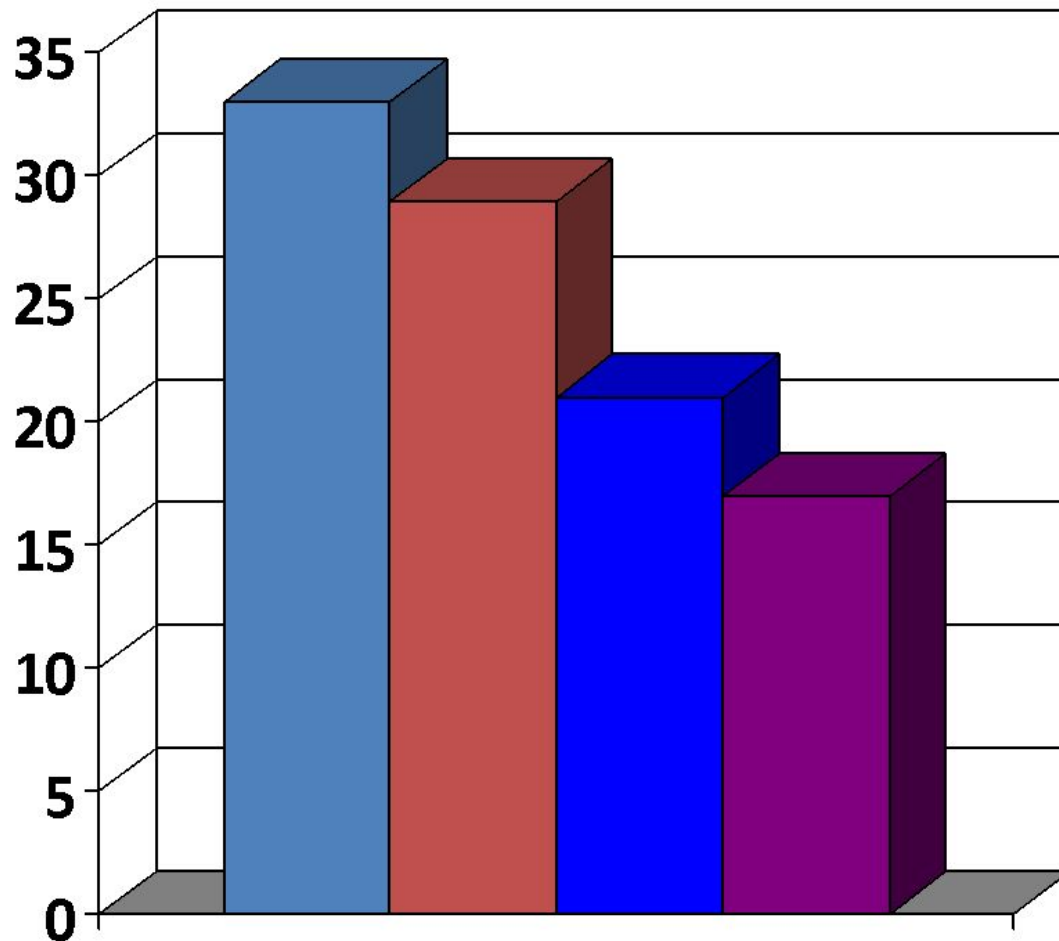


КУРЕНИЕ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

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.



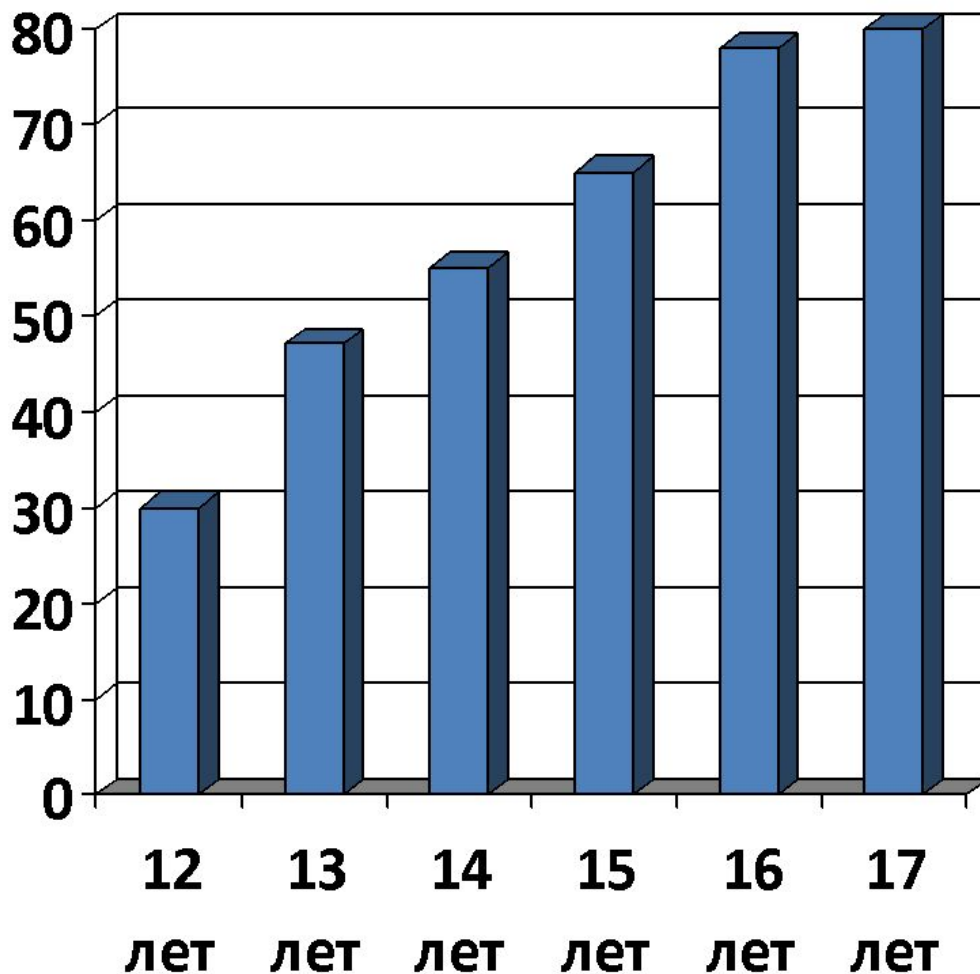
КУРЕНИЕ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА



- Пол пачки
- Целую пачку
- 1-2 сигареты
- Больше пачки

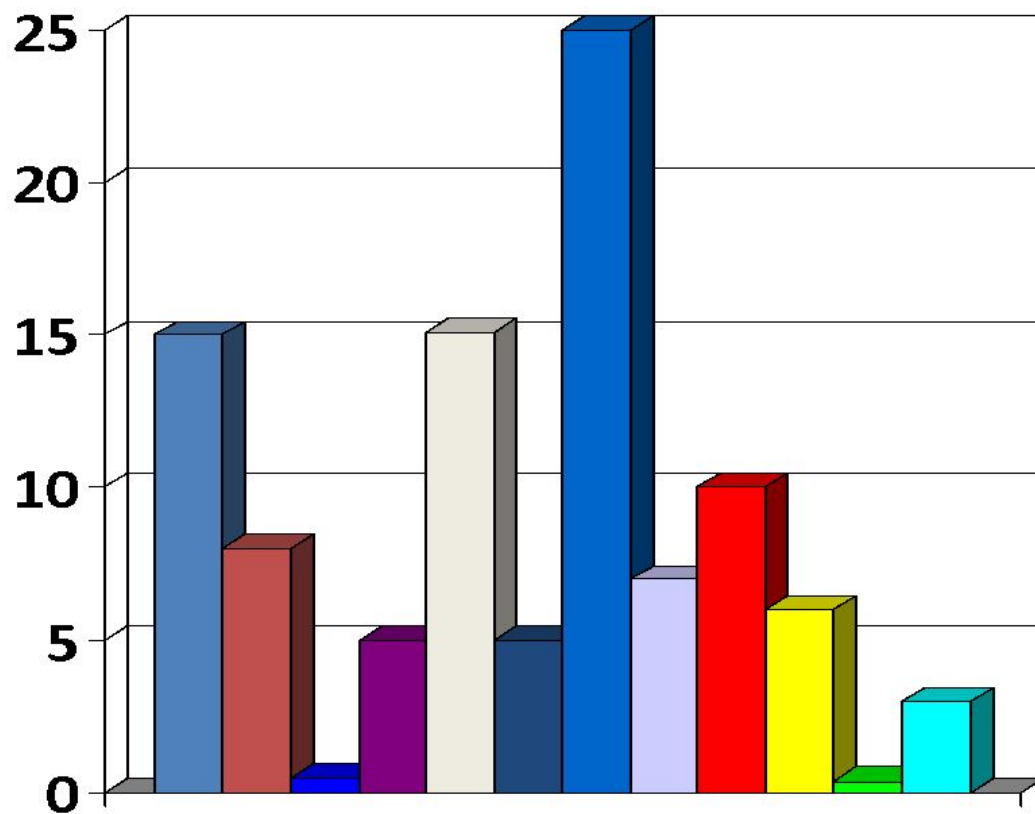
Сигареты в день %

КУРЕНИЕ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА



■ Статистика
подростков %

КУРЕНИЕ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА



Причины курения

- Модно
- Успокаивает
- Поднимает настроение
- Любопытство
- Хочет быть взрослым
- Просто так
- За компанию
- Для снятия напряжения
- Баловство
- От нечего делать
- Помогает похудеть
- Затрудняется ответить

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 число 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

пора завязывать.



«Легкие» сигареты



Сигары

ОКСИД азота

НИКОТИН

аммиак

СМОЛЫ

МОНООКСИД
углерода



Самокрутки

угарный газ

оксид углерода

аммиак

вредные
добавки



Курительная трубка

НИКОТИН

окись углерода

СМОЛЫ

вредные
добавки

пропиленгликоль



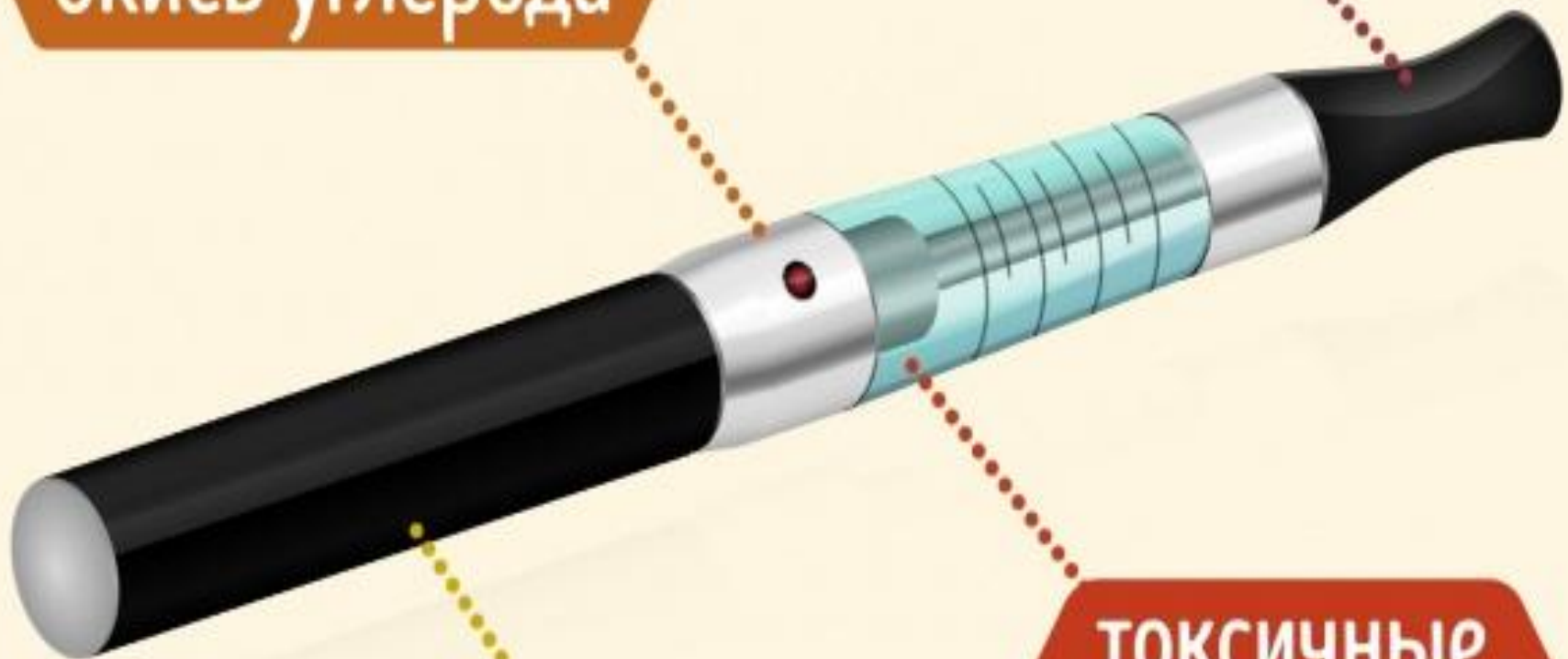
НИКОТИН

окись углерода

ТОКСИЧНЫЕ
ПОЛИМЕРЫ

нитрозамины

Электронные сигареты



Вейп

мелкодисперсный
пар

формальдегид

акролеин



Кальян



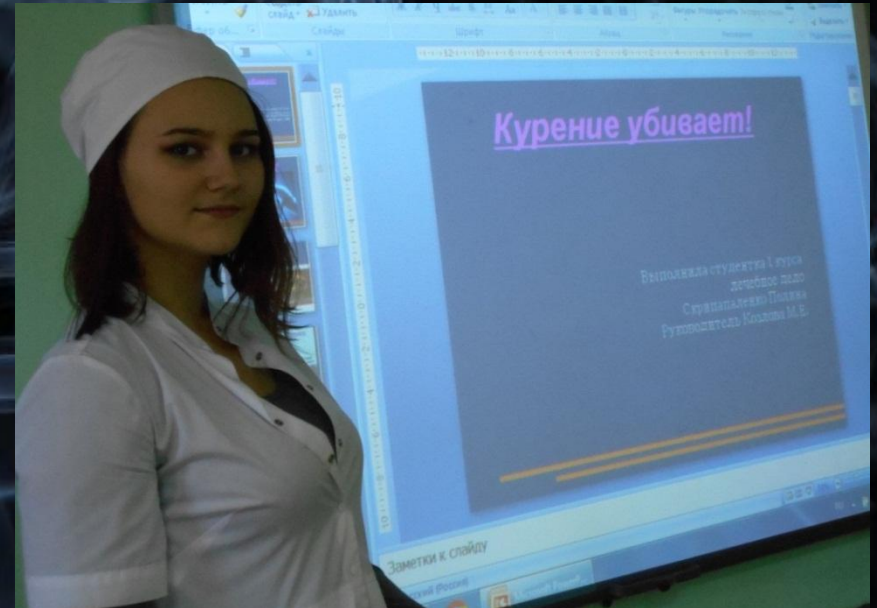
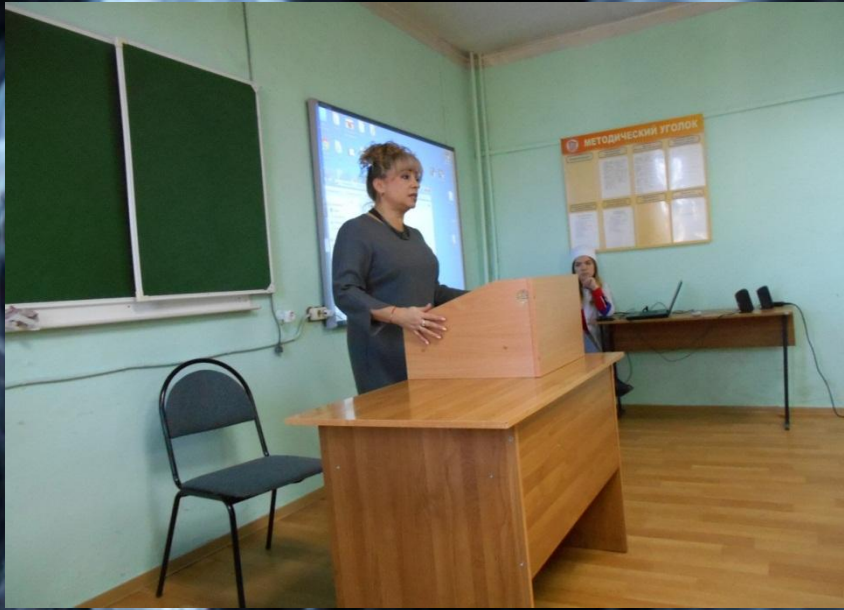
Нововведения для курящих:

Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ
(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 плавания
- 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»



Волонтерская акция «Отдай сигарету - получи конфету»



Цели исследования по тестам

ПРОВЕРЬ СЕБЯ НА НИКОТИН

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

| ВОПРОС | ОТВЕТ | БАЛЛЫ |
|---|---|---------------------|
| 1. Когда, после того как вы проснулись, выкуриваете первую сигарету? | В течение первых 5 минут; в течение 6—30 минут | 3; 2 |
| 2. Сложно ли для вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено? | Да; Нет | 1; 0 |
| 3. От какой сигареты вы не можете легко отказаться? | Первая сигарета утром; Все остальные | 1; 0 |
| 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; 0 |
| 6. Курите ли вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день? | Да; Нет | 1; 0 |

Степень никотиновой зависимости оценивается по сумме баллов:

0—2 — очень слабая зависимость;

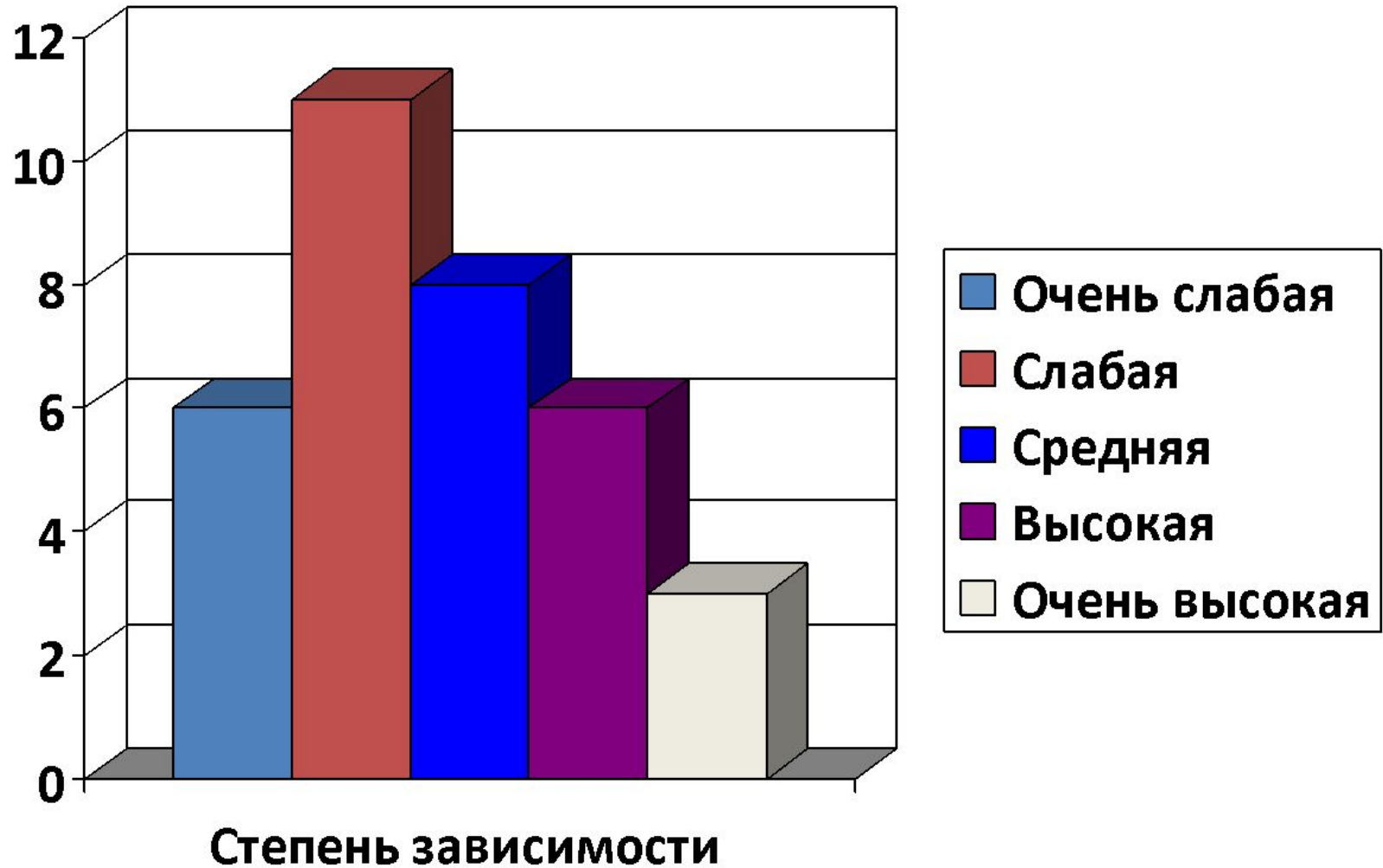
3—4 — слабая зависимость;

5 — средняя зависимость;

6—7 — высокая зависимость;

8—10 — очень высокая зависимость.

Результаты исследования:



Цели исследования по тестам

ОЦЕНКА СТЕПЕНИ МОТИВАЦИИ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Она может быть проведена с помощью двух простых вопросов

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

Сумма баллов по отдельным вопросам определяет степень мотивации пациента к отказу от курения. Максимальное значение суммы баллов — 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.

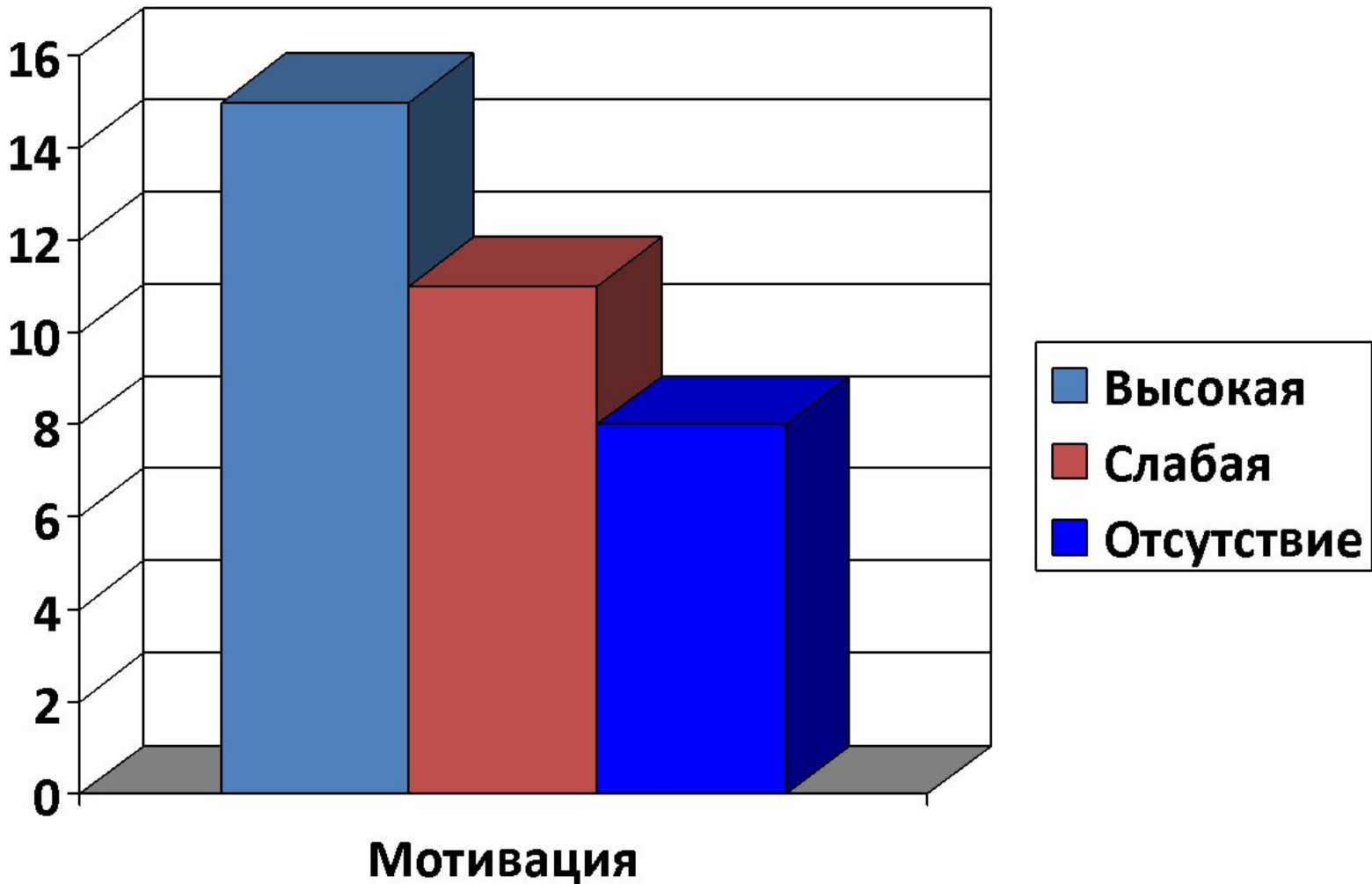
КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

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. В начале 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:



Выводы:

Подводя итоги исследований можно сделать вывод, что при желании любой человек сможет бросить курить или сократить количество потребленных сигарет в своей жизни. Так как у большинства опрошенных студентов довольно высокая степень мотивации бросить курить, а так же слабая зависимость от табака.



