

Министерство здравоохранения Удмуртской Республики
Воткинский филиал автономного профессионального образовательного учреждения Удмуртской Республики
«Республиканский медицинский колледж
имени героя Советского Союза Ф.А. Пушиной МЗ УР»
(АПОУ УР «РМК МЗ УР»)

ПРОЕКТ

Форма проекта: предметноориентированный

Выявление причин курения среди студентов ВМК

Исполнитель: Ветчанина Елена Игоревна
студентка 1 курса 101 группы
специальности «Лабораторная диагностика»
Руководитель: Штундер Игорь Леонидович
Преподаватель ВФ РМК

Работа защищена с оценкой ____ (_____)

Воткинск

2020

Актуальность и проблема

- Актуальность:

Проблема курения с каждым годом становится всё более актуальной, как среди взрослых, так среди и подростков. Курение оказывает губительное действие на растущий, ещё не окрепший организм. Это одно из самых массовых, к сожалению, увлечений нынешнего поколения молодежи. Курят сегодня треть населения планеты. По данным Всемирной организации здравоохранения, сейчас в мире насчитывается 1,3 млрд. курильщиков, а согласно прогнозам, к 2025 году их количество возрастет на 400 млн.

- Проблема:

Проблема заключается в том, что в последние годы значительно увеличилось число курящих подростков.

Цель и задачи

- Цель:

Выяснить причины курения среди студентов ВМК.

- Задачи:

1. Изучить влияние никотина на организм подростка.
2. Выяснить причины, по которым подростки начинают курить.
3. Предложить способы отказа от курения студентам.
4. Узнать профилактику курения.

Принцип действия никотина

Никотин- это наркотическое вещество, содержащееся в табаке. В целостной нервной системе имеются рецепторы, они имеют восприимчивость к никотину (ацетилхолиновые рецепторы). Активная стимуляция этих рецепторов вызывает необратимые изменения в целостной работе организма. Появляется учащенное сердцебиение, уровень артериального давления растет, происходит резкое сужение периферических сосудов, мозговые сосуды расширяются, организм выбрасывает определенную долю никотина в кровь.



Никотин в сигарете



Никотин
в чистом виде

Влияние на сердце и сосуды

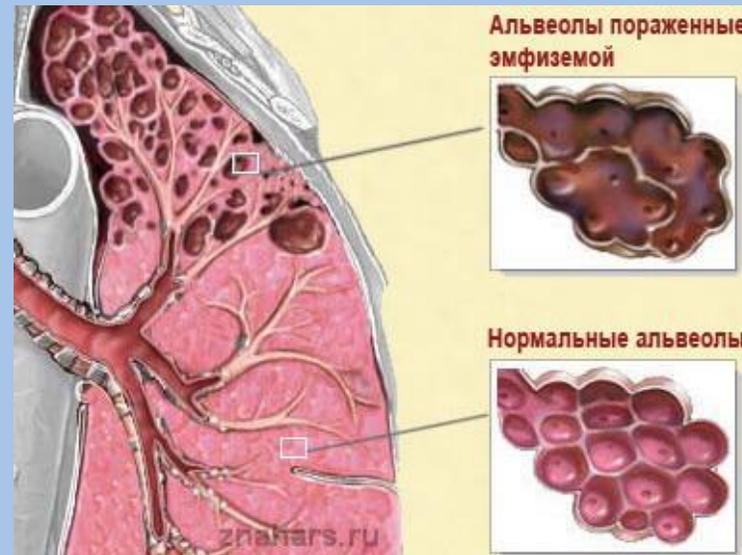
Никотин и окись углерода отрицательно влияют на функции сердечно-сосудистой системы, вызывают повышение свертывания крови, усиление нарушений кровообращения в миокарде; уменьшение поступления кислорода; изменения обмена веществ. Возникает дефицит питательных веществ, при этом повышается давление крови, частота пульса, усиливаются процессы атеросклероза.



Атеросклероз

Влияние на дыхательные пути

Табачный дым – основная причина развития заболеваний органов дыхания. Постоянное поступление никотина повреждает слизистые оболочки трахеи, глотки, бронхов. У курящего человека чаще развивается: неосложненный бронхит, проявляющийся обильным отделением слизи и кашлем; вентиляция легких, с нарушением снабжения организма кислородом; эмфизема легких.



Эмфизема легких

Влияние на нервную систему

Проявление нарушений нервной системы у курильщиков весьма разнообразны. Они выражаются в расстройстве привычной формулы сна, головокружениях, быстрая утомляемость, сниженная работоспособность, слабость, повышенная раздражительность, вспыльчивость, плохой сон, головные боли, снижение памяти, половая слабость. Развиваются нервные заболевания – невралгии, невриты, полиневриты, радикулиты, плекситы (заболевания нервных узлов – сплетений).



Неврит лицевого нерва

Влияние на желудочно-кишечный тракт

Под действием никотина усиливается выделение желудочного сока, слизи, возникают спазмы мышц желудка. Он ухудшает моторику кишечника, что приводит к сбою процесса пищеварения, снижению всасываемости питательных веществ. При непродолжительных сроках курения возникает гастрит с повышенной кислотностью; увеличивается частота язвенной болезни как желудка, так и 12-перстной кишки.

Табакокурение неблагоприятно влияет на состояние полости рта - зубы меняют цвет, постепенно разрушается зубная эмаль, формируется зубной кариес, стоматит, наблюдается повышенное выделение слюны.



Язвенная болезнь

Причины подросткового курения



Курящие подростки

- Любопытство (стремление испытать новое, склонность к экспериментам);
- Стремление стать взрослым (юноши и девушки полагают, что сигарета делает их взрослее и привлекательнее в глазах окружающих);
- Проблемы социальной адаптации (дети курят, чтобы «влииться» в новую компанию);
- Стадное чувство («все курят, я тоже буду»)
- Подражание взрослым, родителям и родственникам (наличие курящего в семье — причина того, что ребенок тоже захочет попробовать сигареты);
- Пример кумиров (подражание любимым персонажам фильмов, актерам, музыкантам);
- Жизнь в неблагоприятной психологической обстановке (вероятность подросткового курения увеличивают конфликты в семье, алкоголизм родителей и т. п.);

Советы подросткам , как бросить курить

- Есть множество всяких средств, способов, рекомендаций. Самая простая и надежная – бросить и все! Разорвать пачку, поломать сигареты и выбросить их в урну. Исследования ученых показали, что если стаж курения невелик, всего несколько лет, то сделать это не так сложно. Неприятные ощущения обычно проходят в течение 3-7 дней. Дело только в силе воли.
- Иногда рекомендуют постепенно снижать количество выкуриваемых сигарет, постепенно сведя их на нет. Очень важно предостеречь тех, кто бросил курить от легкомысленной затеи выкурить хотя бы одну сигарету. В этом случае с новой силой вспыхнут уже угасшие рефлексы и тяга к табаку может развиваться еще больше.
- Если человек, бросивший курить, чувствует себя плохо, то на помощь может прийти врач. Существует ряд лекарственных средств, методы внушения, снижающие реакцию, вызванную отказом от курения.
- Ты не куришь, но курит твой товарищ. Если он по-настоящему дорог, то самое лучшее, что можно для него сделать,- помочь бросить дурную привычку. Как? Многое зависит от характера ваших взаимоотношений или, точнее, от нюансов этих отношений. В одном случае стоит напрямик попросить, уговорить бросить сигарету, в другом – окажется действенной насмешка, шутка, в третьем случае – сказать, чтобы он не курил, так как у тебя от дыма болит голова и т.д. Главное – действуй, не будь равнодушным к тому, как убивает свое здоровье товарищ.

Ряд правил, придерживаясь которых курильщик самостоятельно может добиться прекращения курения:

1. Стараться выкуривать как можно меньше сигарет, вести подсчет выкуриваемых за день сигарет, стремясь к тому, чтобы сегодня было выкурено меньше, чем вчера.
2. Затягиваться менее часто и как можно менее глубоко.
3. Не курить на голодный желудок, а тем более утром натощак, так как продукты возгонки табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка, а попадая в кишечник, сразу же всасываются в кровь, по той же причине не курить во время еды или приема напитков.
4. Между затяжками не оставлять сигарету во рту.
5. Не докуривать сигарету до конца, выбрасывать сигарету недокуренной на одну треть, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество канцерогенов и никотина, еще лучше выбрасывать сигарету сразу после двух-трех затяжек.
6. Не курить на ходу, особенно поднимаясь по лестнице или в гору, потому что в это время дыхание очень интенсивно и канцерогены попадают очень глубоко в легкие.
7. Как можно дольше не курить после значительной физической нагрузки, а тем более во время нее.
8. Предпочитать сигареты с фильтром.
9. Время от времени устраивать перерывы в курении («не курю до понедельника», «до конца месяца»).
10. Не курить, когда курить не хочется.

Профилактика курения среди подростков

Здоровье подрастающего поколения определяет в будущем здоровье всей нации. Профилактика курения у подростков может увеличить на несколько лет продолжительность жизни, предотвратить возникновение болезней сердца и сосудов, бронхов и легких, а также множества сопутствующих заболеваний.

Профилактику в этом направлении можно разделить на первичную и вторичную.

- Меры первичной профилактики направлены на упреждение желания начинать курить. Они должны проводиться в самом раннем возрасте, когда стереотипы мышления и поведенческие факторы только начинают формироваться. Главное влияние на ребенка оказывают школа и семья. Здесь должны прививаться основы здорового образа жизни, негативное отношение к всевозможным вредным зависимостям (в том числе и к табакокурению).
- Методы вторичной профилактики направлены на прекращение курения среди подростков. С учетом индивидуальных особенностей разрабатываются методы защиты от оказываемого давления авторитетных сверстников, проводятся групповые тренинги. Действенным методом является беседа о вреде курения с психологом.

Запрет рекламы табака

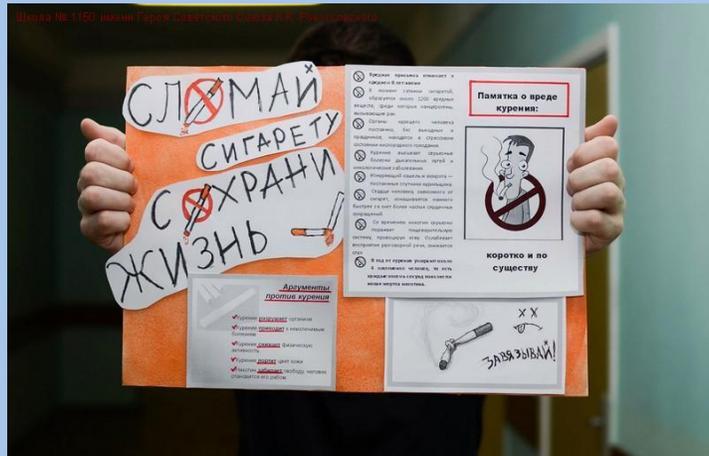


Подростки особенно восприимчивы ко всему новому, поэтому реклама товаров и услуг, приобщающих к вредным привычкам, на еще несформированное мировоззрение может оказать решающее влияние. На государственном уровне организован ряд мер, направленных против курения. Так в 2013 году был наложен полный запрет на рекламу табака в нашей стране. В России также был принят Федеральный закон «О продаже табачных изделий», которым определены места продажи изделий из табака и их удаленность от школ и иных учебных заведений, продажа сигарет лицам, не достигшим совершеннолетнего возраста. Другое дело, что выполнение этих законов не очень хорошо пока контролируется.

Внутришкольные мероприятия



Профилактика курения в школе играет особую роль. Здесь молодое поколение проводит огромный отрезок времени, плюс ко всему сверстники часто общаются друг с другом и после школьных занятий. Администрации школ проводят ряд мероприятий, направленных на избавления от вредных зависимостей своих учащихся. Тематическое планирование включает изучение проблем алкоголизма, наркомании и курения на уроках биологии, ОБЖ. Могут приглашаться для беседы с несовершеннолетними инспекторы ОВД, врачи. Часто в школах вывешиваются тематические стенгазеты, разрабатываются уголки о вреде приобретенных привычек. В противовес нездоровым привычкам организуются Дни здоровья, спортивные соревнования.



Разъяснительные беседы



Профилактическая беседа о вреде курения, разъяснение врачом угрожающих последствий для организма, наносимых табачной зависимостью, а еще лучше наглядная демонстрация могут отбить надолго охоту затянуться сигаретой. Хороший специалист может дать дельный совет, как бросить курить, не сильно ломая при этом организм, разобраться в индивидуальном порядке, какие мотивации могут стать основными в желании прекратить курить. Их рекомендации и рассказы, как меняется жизнь без сигарет, примеры из собственного опыта о достижениях и победах могут стать веским аргументом в глазах курильщика в пользу избавления от привычки.

Приобщение к здоровому образу жизни



Вредными привычками чаще всего обзаводятся дети и подростки, не имеющие увлечений и не приобщенные к ведению здорового образа жизни. Во многом стереотипы поведения родителей перенимаются детьми, и если в семье не культивируется здоровое питание, занятия физкультурой или какими-либо видами спорта, риск у подростка занять себя чем-то другим, не очень полезным, очень велика. Очень важно, чтобы у ребенка появился в детском возрасте интерес к какому-либо спорту, будь то плавание или карате, главное - чтобы загорелся огонек в глазах, увеличилось желание посещать секцию, и мысли о дурных привычках переместятся далеко на задний план.

Нетрадиционный подход к проблеме

Великое множество различных методик разработано с одной целью – помочь курильщикам избавиться от их зависимости. Некоторым сигарету может заменить пачка леденцов, а кому-то потребуется гипнотическое воздействие. Гипноз часто используется как профилактика курения и в лечении зависимости. Специальная программа поддерживающих физических упражнений для контроля над дыханием и увеличения процента поглощения кислорода также активно применяется как профилактика курения и метод избавления от зависимости. Известно, что увеличение количества потребляемого кислорода улучшает самочувствие, а так как курение сокращает объем легких, упражнения аэробики по методикам цигун, йоги, тай-цзи являются очень полезными как для тех, кто бросает курить, так и для всех людей, следящих за своим здоровьем.

Как видим, процесс избавления от вредной привычки можно превратить в довольно приятную процедуру. Главное - желание сделать свою жизнь здоровой и улучшить качество жизни близких и окружающих людей!

Заключение

В заключении своей презентации, можно сказать, что никотин - это яд медленного действия, он разрушает организм изнутри, на протяжении многих лет. Мало того, ведь курильщик губит не только себя, но и людей, которые его окружают, ведь в дыме от табака содержится около 200 вредных веществ, которые отравляют человека и окружающую среду.

Курение сильнейшим образом подрывает здоровье человека. Каждому необходимо это как можно глубже понять и осознать. Никто не должен добровольно разрушать свой организм. Нужно запретить рекламу таких товаров, и продажу их детям и подросткам. Физическая культура, спорт, занятия в кружках, библиотеках, правильная организация свободного времени, интересного и содержательного отдыха - все это, разумеется, противостоит развитию вредных привычек, и, прежде всего привычек к употреблению табачных изделий. Праздность, безделье, сидка, наоборот наиболее плодородная почва для ее формирования. Утверждение здорового образа жизни - важная общегосударственная задача. Всеми силами способствовать ее решению - долг всех людей, каждого жителя нашей страны.

Список использованных источников

- Лисицын Ю.П., Радбиль О.С., Комаров Ю.М. Когда привычка приводит к болезни. / Ю.П.Лисицын, О.С.Радбиль, Ю.М.Комаров.- М.: Знание, 2001.-48 с.- (Нар. Ун-т. Факультет здоровья; №10)
- Коростелев Н.Б. От А до Я. / Н.Б.Коростелев.- М.: Медицина, 1997.-288 с.- (науч.-попул. мед. литература. Детям о здоровье.)
- Профилактика табакокурения- https://www.syl.ru/article/168031/new_profilaktika-kureniya-sredi-detey-i-podrostkov
- Причины подросткового курения- <https://allencarr.ru/podrostok-kurit-что-делат-roditelyam/>
- Действие никотина- <https://myweak.ru/kurenie/nikotin/dejstvie-organizm.html>
- Влияние никотина на организм- <https://otravlenye.ru/vidy/alko-i-narko/kakoe-vliyanie-okazyvaet-nikotin-na-organizm.html>