

ПОСЛЕДСТВИЯ И БОРЬБА С КУРЕНИЕМ

Т.В. Лукашевич, студент,

И.Н. Марцуль, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент,

Академия управления при Президенте Республики Беларусь, tanusha11.88@mail.ru

Проблема курения в современном обществе стоит очень остро, и от нее страдают не только сами курильщики, но и некурящие люди. Для первых проблема состоит в том, чтобы бросить курить, для вторых – сохранить свое здоровье и не заразиться вредной привычкой, а также защититься от так называемого пассивного курения, поскольку вещества, входящие во вдыхаемый курильщиками дым, не намного безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входит в зажатую сигарету [1].

Объектом моего исследования является совокупность практических и теоретических знаний в области табакокурения, основных компонентов табачного дыма, последствий курения, а также борьба с курением.

Предметом моего исследования является табакокурение как фактор негативного влияния на здоровье индивидов и их жизнедеятельность.

Основной целью настоящей работы является выявление и анализ отрицательного воздействия табакокурения на человеческий организм, а также определение наиболее действенных и оптимальных средств защиты человека от табакокурения. Целью работы также стал поиск информации, которая покажет реальную степень зависимости современной молодежи от курения, а также влияние курения на разные стороны жизни общества.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- определить главные компоненты табачного дыма
- определить влияние на организм пассивного курения
- выявить проблемы ограничения и запрещения курения
- определить последствия курения
- обозначить основные методы борьбы с табакокурением

Методологическую основу исследования составляют труды отечественных и зарубежных ученых [2, 3].

Никотин относится к нервным ядам. А человек принимает его по собственному желанию, «для удовольствия». По своей ядовитости он равносителен синильной кислоте.

Никотин встречается естественным образом в табачных растениях и в больших количествах является весьма токсичным. Доза никотина, получаемая при курении, является слишком низкой, чтобы вызвать острое отравление, хотя существует серьезный риск острого отравления для детей, которые заглатывают сигареты. Начиная курить, люди могут испытывать неприятные токсичные эффекты никотина, но вскоре развивается толерантность как результат хронического потребления табака. Поглощение никотина в организме зависит от уровней pH при его поступлении. Поглощение никотина из кислотного дыма сигарет происходит в легких. Щелочной дым от табака из трубок и сигар позволяет никотину абсорбироваться через слизистую оболочку во рту. Бездымные табачные продукты и никотиновая жевательная резинка (средство для прекращения курения) приготовлены особым образом, чтобы облегчить оральную абсорбцию. Абсорбция через легкие является более быстрой. Из легких никотин быстро поступает в кровь и в мозг. Никотин действует через специальные клеточные образования, или рецепторы, расположенные в местах соединения нервных клеток, или синапсах, в мозгу и мышечной ткани. Эти рецепторы обладают способностью распознавать никотин и реагировать на него, когда он присутствует в организме [4, 5].

Для более полного и наглядного исследования выбранной мною проблемы, я составила анкету и провела опрос среди студентов моего нашей академии. Анализируя результаты исследования, можно сделать следующие выводы:

- гипотеза о том, что курение глубоко укоренилось среди молодежи, оказалось верной. Почти 16% опрошенных подвержены данной вредной привычке.
- гипотеза, в соответствии с которой основной причиной употребления в первый раз этих веществ является желание попробовать, не подтвердилась. Этой причиной является влияние группы.
- выявлена группа людей (20% от курящих), для которых курение не является физиологической необходимостью, и именно эта часть, скорее всего, сократится при проведении активных мер против курения, также на эту группу большое влияние окажет отказ от курения окружающих.
- основной возраст, когда начинают курить – это 15-17 лет. Поэтому именно на подростков этого возраста следует обратить внимание и проводить специальные беседы.
- степень зависимости от сигарет показана следующими показателями:
 - ежедневно выкуривается 1-5 сигарет 50 % опрошенных из числа курящих
 - ежедневно выкуривается 5-10 сигарет 43 %.
 - ежедневно выкуривается более 10 сигарет в день 7 %

Как и предполагалось ранее, большинство респондентов высказали мысль о том, что основным негативным последствием этих привычек является вред здоровью.

Литература

1. Шпаков, А.О. Алкоголизм. Наркомания. Токсикомания. Курение. Природные и бытовые яды /А.О.Шпаков.– С.-Пб.: Зенит, 2000. – 363 с.
2. РД. Все о здоровом образе жизни. – Ридерз Дайджест, 1998
3. Непокойчицкий, Г.А. Полная энциклопедия «Жизнь и здоровье». Т.2 / Г.А.Непокойчицкий.– М.: Книжный дом «АНС», 2002.– 816 с.
4. Журнал «Пробудитесь» от 22 июля 1997 года, стр. 24-25.
5. Соломин, В.П. Валеология: Учебник для вузов / В.П. Соломин, Л.Г. Стамова. – М.: Наука, 2001. – 416 с.