ТЮТЮНОПУШЕНЕТО В ГИМНАЗИАЛНА ВЪЗРАСТ

Николина Михайлова, Зорница Здравкова-Чауш, Катерина Петрова, Красимира Стамова

Катедра по Здравни грижи, ФОЗ, Медицински унивеститет – Варна

SMOKING HABITS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Nikolina Mihaylova, Zornitsa Zdravkova-Chaush, Katerina Petrova, Krasimira Stamova

Department of Nursing, Faculty of Public Health, Medical University of Varna

РЕЗЮМЕ

Тютюнопушенето е напълно предотвратим фактор за голям брой хронични неинфекциозни заболявания – сърдечно-съдови, белодробни, онкологични. Целта на настоящото проучване е да се анализира степента на разпространение на тютюнопушенето на учениците от гимназиалния курс. Юношеството е ключов период в развитието на човека. Тогава се формират поведенческите модели, които са от изключително значение за по-нататъшния живот на човека. Резултатите от проведеното от нас проучване установиха, че 2/3 от учениците пушачи живеят в семейства на родители пушачи. Повече от половината ученици пушачи са пасивни пушачи в дома. Въпреки дискутирането на въпросите за вредата от тютюнопушенето в училище, оказва се, че последното е изключително често срещано в гимназиална възраст. Значителен е процентът на пушачите гимназисти, които съобщават за никотинова абстиненция още през първия месец на епизодично пушене. Всеки трети непушач гимназист е склонен да пропуши следващата година, което показва силна възприемчивост на младите хора към пропушване. Всичко това поражда нужда от ежегодни профилактични програми против тютюнопушене и запознаване на учениците с вредата от тютюнопушенето от най-ранна детска възраст. Освен учениците, очевидно трябва да се обучават и техните родители чрез поднасяне на редовна информация под формата на флаери, листовки и анонимни анкети.

Ключови думи: *тютюнопушене, ученици в гимназиална възраст, превенция*

ABSTRACT

Smoking is a completely preventable factor in a large number of chronic noninfectious diseases - cardiovascular, lung, cancer. The purpose of this research is to analyze the degree to which smoking has been spread among high school students. Teen years are a key period of human development. It is when behaviour models are being formed. These models are of great importance for the future years. The results of our survey found that 2/3 of smoking students live in families of smoking parents. More than half of the students smokers are passive smokers in their homes. Despite the increased discussions in schools about harmful effects of smoking, it is still widely spread among high school students. The percentage of smokers among high school students who report nicotine withdrawal within the very first month of short-term smoking periods is high. About every third non-smoker at high school age is open to try smoking the following year, which shows strong interest in smoking among young people. All of this creates a need of yearly prophylactic programs to alert young people about the harmful effects of smoking. Besides students, obviously the parents also need to be trained with regular information that could be flyers, brochures or anonymous questionnaires.

Keywords: s*moking, high school students, prevention*

УВОД

Въз основа на задълбочена епидемиологична оценка експертите на Световната здравна организация (СЗО) са категорични:

- Понастоящем тютюнопушенето е достигнало такова широко разпространение, че то може да се характеризира като „пандемия“ – епидемия, обхващаща целия свят (3).

По данни на Световната здравна организация тютюнопушенето убива повече от 7 млн. души всяка година (7). През 2030 год. повече от 80% от смъртните случаи, причинени от тютюнопушене ще бъдат в развиващите се страни. Тютюневата епидемия заплашва живота на един милиард мъже, жени и деца през XXI век. Ако текущата тенденция остане същата, е изчислено, че около 500 милиона души живи днес, ще бъдат убити от тютюна този век. Всъщност тютюнопушенето може да убие по толкова много начини, че това го прави рисков фактор за шест от осемте водещи причини за смърт в света. Пушенето под каквато и да било форма предизвиква до 90% от всички ракови заболявания на белите дробове и е значителен рисков фактор за сърдечни удари и фатални инфаркти. Лечението от тази опустошителна епидемия не зависи от лекарства или ваксини, а от съгласуваните действия на правителството и гражданското общество. Този проблем е уникална точка в общественото здравеопазване – значително намаляване на тютюнопушенето и спасяване на милиони човешки животи (8). Много от бъдещите жертви на пасивното и активно тютюнопушене днес са деца (1).

Тютюнопушенето днес е единствената най-предотвратима причина за смърт в света. Повечето от увреждания, вследствие употреба на тютюн се проявяват години и дори десетилетия след началото на употребата (8).

Цигарениият дим съдържа над 4800 химични съединения, най-опасните, сред които, са:

- никотин (стеснява кръвоносните съдове и учестява сърдечната дейност)
- въглероден монооксид (отнема част от кислорода в еритроцитите)
- катрани (отлагат се в белите дробове и предизвикват рак) (4).

Насочваме вниманието към никотинът. При тютюнопушене, никотинът се абсорбира от белите дробове и бързо се премества в кръвообращението и мозъкът. Всичко това се случва много бързо. При вдишване на тютюневия дим, никотинът достига до мозъка в рамките на 8 секунди. Никотинът действа директно върху сърцето като променя сърдечната честота и кръвното налягане. При високи концентрации никотинът е смъртоносен. Тогава защо хората пушат? Защото никотинът действа в мозъка, откъдето се стимулира чувството на удоволствие. Никотинът повишава нивата на невротрансмитерът допамин в частите на мозъка, които предизвикват чувство на удоволствие и наслада. Никотинът е толкова пристрастяващ, колкото хероинът или кокаинът. Ако човек употребява никотин отново и отново, например като пуши цигари, тялото му развива толерантност към него. Когато се развие толерантност, човек се нуждае от повече наркотик, за да се постигне същия ефект. В крайна сметка човек става пристрастен. След пристрастяване, отказването е трудно (6). Тревожен е фактът, че 90% от всички пушачи са започнали да пушат преди 19 годишна възраст (5).

Всичко казано по-горе насочи вниманието ни към изследване на проблема в гимназиална възраст.

ЦЕЛ

Целта на настоящото изследване бе да се проучи и анализира степента на разпространение на тютюнопушенето сред учениците от гимназиалния курс.

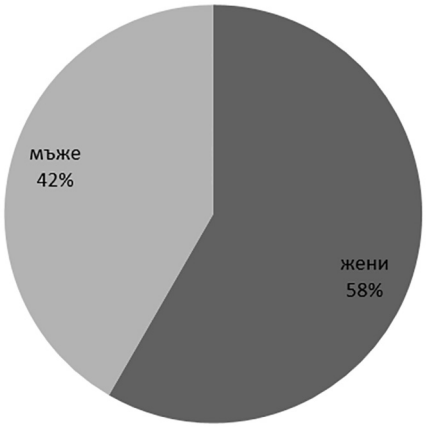
МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

Проведена е пряка, индивидуална, анонимна анкета сред общо 60 ученици от IX до XI клас от град Варна, разпределени както следва: 20 ученици от IX кл. от Първа езикова гимназия, 20 ученици от X кл. от Пета езикова гимназия (ГПЧЕ „Йоан Екзарх“ – гр. Варна) и 20 ученици от XI кл. на Пета езикова гимназия (ГПЧЕ „Йоан Екзарх“ – гр. Варна). Изследването е проведено в периода 01 юни – 30 юни 2017 година. Резултатите са обработени чрез математико-статистически методи и графичен анализ.

РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

Разпределението по пол на анкетираните е в полза на момичетата – 58%, а момчетата са 42% (Фиг. 1). Процентът на пушачите от анкетираните е сходен – момичета 54%, момчета – 46%. Прави впечатление, че пушачите са повече от половината от анкетираните гимназистки. Също така момичетата пушачи са с по-висок относителен дял от момчетата.

Попитахме учениците пушачи дали техните родители са пушачи. 51% отговарят, че и двамата родители са пушачи, 26% от анкетираните



Фиг. 1. Полово разпределение на анкетираните

отговарят, че пуши само единият родител, а 23% живеят в семейства на родители непушачи. Потвърждава се общоприетото мнение, че има причинно-следствена връзка между родители и деца – пушачи. Резултатите се съгласуват и с „Глобалното проучване на тютюнопушенето при младите хора – България 2002 и 2008г., при което 2/3 от учениците пушачи живеят в семейства на родители пушачи (2).

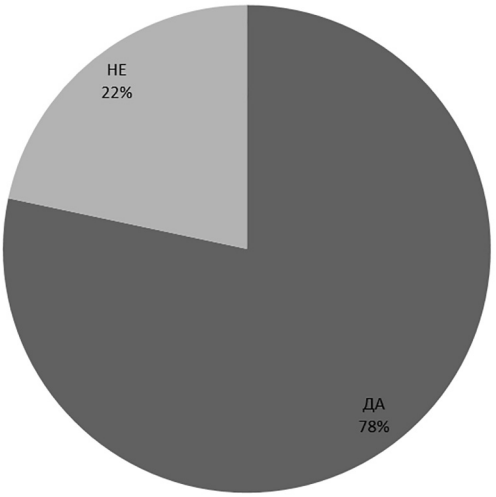
На въпроса „Родителите Ви пушат ли вкъщи?" 43% от всички анкетирани отговарят положително, 22% от родителите пушат вкъщи само когато имат гости, а 35% споделят, че вкъщи не се пуши (Фиг. 2).



Фиг. 2. Разпределение на пушенето в дома

Интересни са отговорите на въпроса „Пушите ли пред родителите си?". Повече от половината от анкетираните пушачи пушат пред родителите си, което ни насочи да акцентираме вниманието към ролята на родителите в борбата с тютюнопушенето.

В хода на изследването беше проучена и информираността на учениците от вредата от тютюнопушене. 78% отговарят, че са им известни вредите от порока, за 22% от анкетираните ученици последните не са достатъчно познати (Фиг. 3).



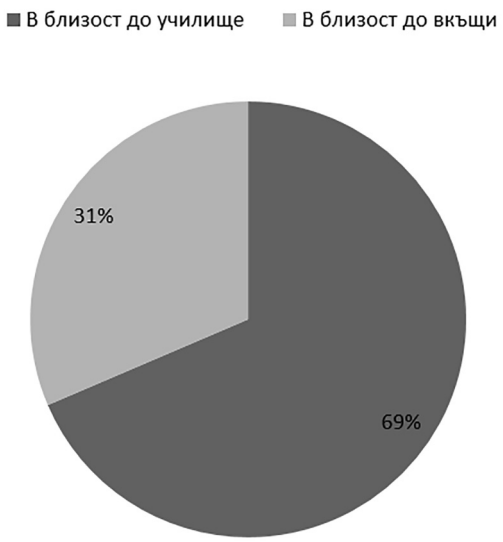
Фиг.3. Информираност на анкетираните за вредите от тютюнопушенето

Особен интерес представлява отговорът на въпроса „Кога запалихте първата си цигара?" 23% от анкетираните споделят, че са запалили първата си цигара преди да навършат 10 год., 34% - преди две години, 23% - миналата година, 20% - тази година.

Попитахме непушачите гимназисти дали са склонни да пропушат следващата година. 32% отговарят положително, което означава че всеки трети ученик е реален потенциален пушач. Нашите резултати съвпадат с резултатите от „Глобалното проучване на тютюнопушенето при младите хора – България 2002 и 2008 г. (2).

За нас интерес събуди отговорът на въпрос „Срещате ли пречки да пушите на обществени места?". 69% от анкетираните не срещат пречки да пушат на обществени места, а 31% срещат такива. Голям процент от гимназистите не се притесняват да пушат в непосредствена близост до училище. Именно там е и най-големият брой изпушени цигари (Фиг. 4).

Факт е, че закупуването на цигари обикновено не представлява никакъв проблем. 83% от анкетираните ученици не срещат никакви трудности при закупуването на цигари. Едва 17% срещат такива.



Фиг. 4. Място с най-голям брой изпушени цигари

ИЗВОДИ

Изводите, които направихме в хода на проучването са следните:

- Тютюнопушенето в гимназиална възраст е широко разпространено.
- Повече от половината ученици в гимназиална възраст живеят в семейства на родители пушачи, а 2/3 от учениците пушачи живеят в такива семейства.
- Въпреки дискутирането на въпросите за вредата от тютюнопушенето в училище, оказва се, че последното е изключително често срещано в гимназиална възраст.
- Определено има остра нужда от ежегодни профилактични програми в училище – още от най-ранна детска възраст.
- Освен учениците, очевидно трябва да се обучават и техните родители чрез поднасяне на редовна информация под формата на флаери, листовки и анонимни анкети, защото не може да се борим с детското тютюнопушене, ако родителите не споделят същите възгледи, защото за подрастващите деца най-голям пример са техните родители!

ЛИТЕРАТУРА

1. Георгиева, А. Разпространение на тютюнопушенето в училищна възраст – сравнителен анализ от „Глобално проучване на тютюнопушенето при младите хора“, България 2002 и 2008г. Българско списание за обществено здравеопазване, 1,2, 2009, 70-71.

2. Манолова, А. Тютюнопушене сред българските ученици – резултати от „Глобално проучване на тютюнопушенето при младите хора” – България 2002 и 2008г. Достъпно от: www.ncphp.government.bg/files/ GYTS_BULGARIA%202002-2008(1).pdf

3. Мерджанов, Ч. Социално значимите заболявания и тютюнопушенето, 1988; с. 3, 7

4. Министерство на здравеопазването; Пасивното тютюнопушене; Достъпно на: http://www.mh.government.bg/bg/informaciya-za-grazhdani/zdravosloven-nachin-na-zhivot/zavisimosti/tyutyunopushene/pasivnoto-tyutyunopushene/

5. 11 Facts about teen smoking; USA; 2014; Available at: www.dosomething.org/facts/11-facts-about-teen-smoking

6. National Institute on drug abuse for teens; U.S. Department of Health and Human Services; Available at: www.teens.drugabuse.gov/teachers/mind-over-matter/nicotine

7. World Health Organisation. Report on the global tobacco epidemic, Monitoring tobacco use and prevention policies. Geneva: 2017; Available at: www.who.int/ tobacco/global_report/ 2017/en/

8. World Health Organisation. Report on the global tobacco epidemic, The MPOWER package, 2008; с. 7-8 Available at: http://www.who.int/tobacco/mpower/gtcr_download/en/

Адрес за кореспонденция:
Красимира Стамова
Катедра по Здравни грижи
Факултет по Обществено здравеопазване
Медицински университет
„Проф.д-р Параскев Стоянов” – Варна
9002 Варна
ул. „Марин Дринов” №55
e-mail: kr.stamova@dir.bg