

УДК 613.846

НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Рахимова Э. Ф.

студентка 4 курса педиатрического факультета

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

РФ, г. Ижевск

Кошевко Э. А.

студентка 4 курса педиатрического факультета

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

РФ, г. Ижевск

Толмачев Д.А.

Доктор медицинских наук, доцент

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

РФ, г. Ижевск

Аннотация:

В настоящее время табакокурение является одним из самых распространенных проблем общества. В данной статье приводятся результаты анкетирования на тему «Никотиновая зависимость среди студентов», где приняли участие 125 студентов из разных высших и средних специальных учебных заведений. Респондентам предлагалось ответить на вопросы, связанные с выявлением количества студентов, употребляющих никотиносодержащую продукцию, частоты и причин их употребления.

Ключевые слова: зависимость, электронные сигареты, никотин, вейпинг, курение, студенты

NICOTINE ADDICTION AMONG STUDENTS

Rakhimova E. F.

4th year student of the Faculty of Pediatrics,

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Koshevko E. A.

4th year student of the Faculty of Pediatrics,

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

Doctor of Medical Sciences, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Abstract. Currently, smoking is one of the most common problems in society. This article presents the results of a survey on the topic "Nicotine addiction among students," which was attended by 125 students from various higher and secondary specialized educational institutions. Respondents were asked to answer questions related to identifying the number of students using nicotine-containing products, the frequency and reasons for their use.

Keywords: addiction, vape, nicotine, vaping, smoking, students

Актуальность:

По данным Всемирной организации здравоохранения, число потребителей табака на данный год в мире составляет 1,25 млрд. [3]. Табачная эпидемия представляет собой одну из самых серьезных угроз для здоровья населения в мире, приводящую к более чем 8 миллионам смертей ежегодно. Из них более 7 миллионов случаев смерти связаны с непосредственным употреблением табака, а около 1,3 миллиона - с воздействием вторичного дыма. Табак наносит вред здоровью в любой форме, безопасной дозы табака не существует. Никотин имеет высокий аддиктивный потенциал, превосходящий такие вещества, как героин, кокаин и алкоголь. Вероятность развития зависимости в течение года у людей, эпизодически употребляющих никотин, превышает 30,0%. Это вещество, влияя на пресинаптические н-холинорецепторы, способно провоцировать выброс таких нейромедиаторов в мозге как дофамин, глутамат, серотонин и норадреналин, тем самым оказывая воздействие на когнитивные процессы, эмоции, устойчивость к стрессу и другие аспекты психики. Это подтверждает высокий потенциал психологической зависимости от табака за счет воздействия на центральную нервную систему медиаторов "счастья". Однако, улучшение умственной работоспособности, концентрации, настроения – кратковременный эффект, который в дальнейшем подвергается декомпенсации. При резкой отмене потребления никотина человек начинает чувствовать раздражительность, беспокойство, он становится эмоционально нестабильным, в результате чего ухудшается его работоспособность. Следовательно, попытки отказаться от курения вызывают опасения возникновения синдрома отмены. Появляется неукротимое и неуправляемое желание курения, которое побуждает к повторному употреблению никотина [1].

Цель: выявить распространенность никотиновой зависимости среди студентов, наиболее частые причины ее возникновения, положительные и отрицательные влияния никотина на здоровье, прогнозирование.

Материалы и методы. Анкетирование студентов при помощи онлайн-приложения «Google Forms», составление таблиц, диаграмм, анализ полученных данных на основе приложения Google Excel и их статическая обработка [5,6].

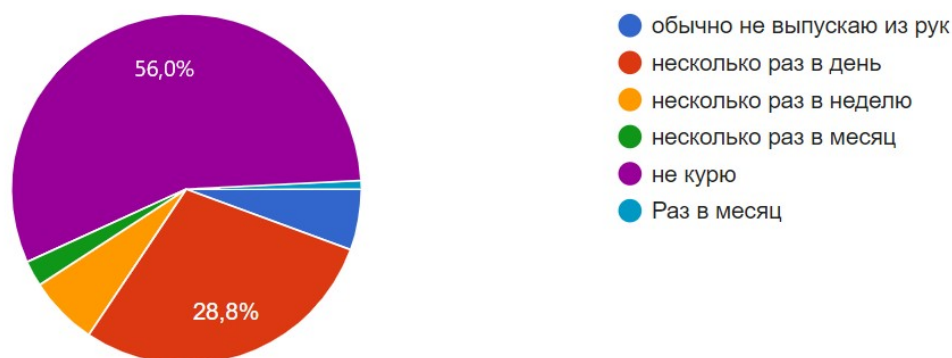
Результаты и их обсуждение: в анкетировании приняли участие 125 студентов из разных высших и средних специальных учебных заведений, в том числе студенты Ижевской государственной медицинской академии. Распределение по полу было таковым: 63,2% составили девушки, 36,8% – юноши. Возраст респондентов от 16 до 26 лет.

Среди опрошенных студентов 43,1% оказались не курящими вовсе, 5,9% – бросили, 7,9% – употребляют табачные сигареты, 33,2% – электронные сигареты или вейп, 9,9% – кальян. Исходя из этого, можно сказать, что каждый второй студент употребляет какой-либо никотиносодержащий продукт, что является доказательством актуальности и важности проблемы.

Далее стоял вопрос о частоте курения среди студентов. Опрос показал, что «обычно не выпускают из рук» 5,6% респондентов, курят несколько раз в день – 28,8%, несколько раз в неделю – 6,4%, несколько раз в месяц – 2,4%, один раз в месяц – 0,8 %, не курят – 56,0% участников опроса. По полученным результатам видим, что есть студенты, которые не могут обходиться без постоянного курения в течение дня, почти 30% студентов курят по несколько раз в день, что заставляет задуматься о наличии у них никотиновой зависимости (Рис.1).

Насколько часто Вы курите?

125 ответов

Рис.1. Структура ответов респондентов по частоте курения (в %) ¹

Следующий, не менее важный, вопрос, на который требовалось ответить студентам – «со сколько лет Вы начали курить?». На нее мы получили следующие ответы: 21,6% студентов курение начали в 18-19 лет, 11,2% – в 16-17 лет, 7,2% – в 14-15 лет, 4,8% – в 12-13 лет, 1,6% – в 20-21 лет, 0,8% – старше 21 года, остальные 52,8% студентов ответили «не курю» – можно предположить, что в данную категорию вошли и те студенты, которые когда-либо курили, но на данный момент бросили. Данная статистика говорит о том, что многие студенты начинают курить после окончания 9 или 11 классов и поступления в другие учебные учреждения. Поэтому, возможно, это связано с переездом в другие города и отсутствием родительского контроля (Рис.2).

С какого возраста Вы начали курить?

125 ответов

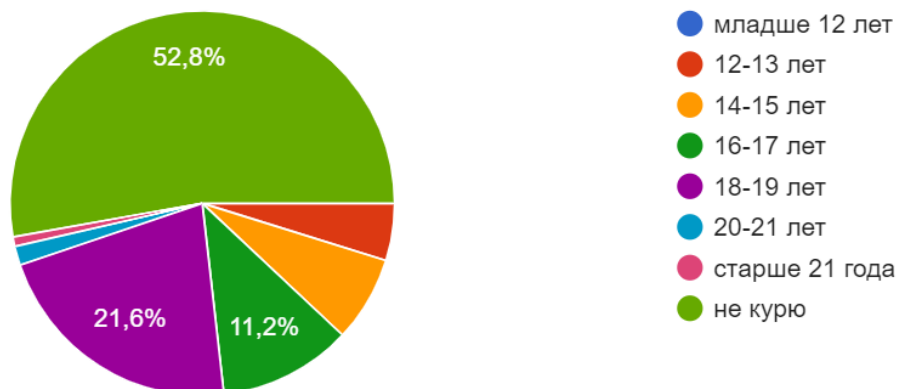


Рис.2. Структура ответов студентов по возрасту, с которого они начали курить (в %) ¹

Далее мы решили выяснить, что послужило мотивом для первой пробы. Анализируя ответы студентов, мы узнали, что многие начали курение не из-за какого-либо одного, а из-за нескольких мотивирующих факторов. Наиболее частыми из них оказались «любопытность, интерес» (40,0%), «компания друзей, влияние сверстников» (31,3%), «стресс, жизненные обстоятельства» (20,9%), наименее частыми – «реклама» (5,2%), «желание изменить имидж» (1,7%) и «влияние семьи» (0,9%). К сожалению, на сегодняшний день некоторая часть молодежи считает курение модой, и, чтобы не оказаться якобы «чужим» в компании, быть «модным», они начинают курить вслед за друзьями. Видим, что многих студентов подтолкнул к первой пробе стресс, который испытывают в нынешнее время немало людей. Известно, что курение широко распространено среди молодых людей социально и экономически необеспеченных, которые используют курение в качестве инструмента защиты от психологического влияния различных неблагоприятных факторов [2].

Дополняя вопрос о влиянии стресса, нас заинтересовало, усиливает ли желание принимать никотин такой стресс как сессия, на что 20,0%

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

респондентов ответили «часто», 15,2% – «иногда», 6,4% – «редко», 58,4% – «никогда», учитывая, что отвечали и те, кто не курит. Таким образом, сессия может послужить фактором прогрессирования курения у студентов. Однако, из-за увеличения концентрации никотина в организме, мозг курильщика начинает испытывать постоянную гипоксию, следствием чего может стать развитие когнитивных нарушений, о чем стоило бы задуматься студентам (Рис 3).

Насколько часто стресс(к примеру, во время сессии) заставляет Вас прибегать к курению?

125 ответов

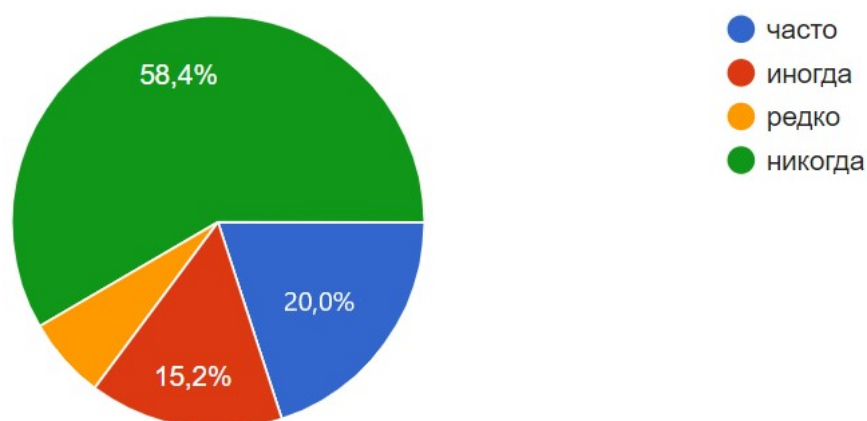


Рис.3. Структура ответов студентов по частоте курения во время сессии (в %) ¹

В анкете содержался вопрос о возможном неблагоприятном воздействии никотина на процесс обучения. Студентами было отмечено ухудшение памяти (22,7%), постоянное отвлечение, невозможность сконцентрироваться (24,8%), слабость и усталость (17,5%), плохой сон (15,8%), ухудшение работоспособности мозга (0,4%). Практически каждый пятый (18,8%) из респондентов ответили, что негативного влияния курения на учебный процесс нет.

Следующим интересующим нас вопросом было то, насколько студенты оценивают вред для здоровья от употребления никотиносодержащих продуктов. Была получена такая статистика: 58,4% опрошенных выбрали ответ «очень высокая степень опасности», 38,4% – «средняя степень опасности», а 3,2% студента считают курение даже безопасным, что является неутешительным результатом и говорит о неосведомленности некоторой части молодежи о большом вреде никотина для человеческого организма (Рис.4).

Как Вы думаете, насколько опасно для здоровья курение?

125 ответов

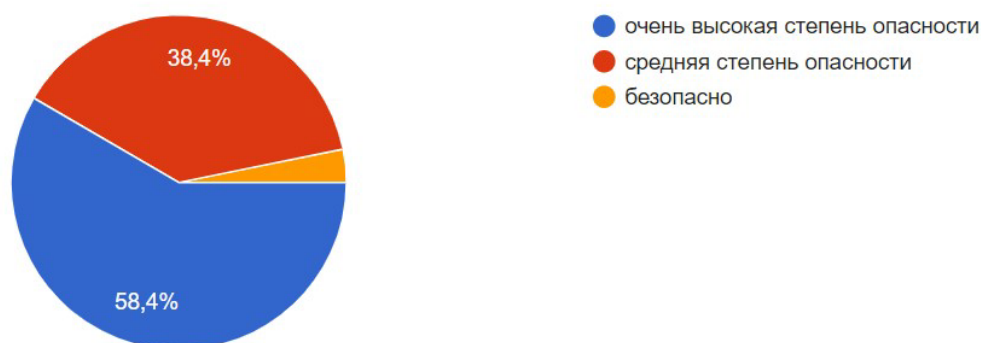


Рис.4. Структура ответов по оценке опасности никотина для организма (в %)¹

Очевидно, зависимость появляется неспроста, а из-за того, что после каждого употребления сигареты или кальяна они испытывают какие-либо приятные ощущения, которые заставляют все чаще и чаще прибегать к никотину. В связи с этим стоял вопрос, какие же положительные влияния ощущают анкетированные после курения. В ходе исследования нам стало известно, что от приема никотина 40,7% студентов испытывают расслабление, 24,6% – улучшение настроения, 12,7 % – повышение уверенности, 5,1% – улучшение сна, 4,2 % – увеличение концентрации и так же 4,2 % – снижение

массы тела, а у 8,5 % опрошенных нет каких-либо положительных ощущений после курения.

Далее мы решили выяснить, на какие системы в организме неблагоприятно воздействует курение в первую очередь. Среди курящих 41,8% замечают проблемы со стороны дыхательной системы, 14,3% – со стороны нервной системы, 13,2% – со стороны пищеварительной системы, 12,0% – со стороны сердечно-сосудистой системы, 5,5% – со стороны иммунной системы. Оставшиеся 13,2% студентов считают, что курение не влияет отрицательно на их здоровье. Однако, это не говорит о том, что употребление никотина никак не воздействует на их организм, скорее всего, это связано с компенсирующими механизмами систем органов, которые на данный момент справляются с обезвреживанием поступающих вредных продуктов.

На вопрос «какие жалобы, беспокоящие Вас, по вашему мнению, из-за курения?» были получены следующие ответы: одышка, кашель, першение в горле, одышка во время бега, боль в груди, боль в районе сердца, тахикардия, головная боль, усиливающаяся после курения, ухудшение памяти, боль в эпигастральной области из-за раздражения слизистой ЖКТ, снижение концентрации, сильное расслабление, слабость, сонливость. Один человек посчитал жалобой, беспокоящей его, то, что «уходит много денег из-за курения».

Самая частая жалоба – со стороны дыхательной системы, а именно одышка. Это объясняется тем, что дыхательные пути и легкие являются первым барьером, защищающим организм от вредных веществ, а также основной мишенью для атаки. Смоляные вещества, содержащиеся в табачном дыме, разрушают клетки, из-за чего нарушается нормальное функционирование всех тканей и органов. Кроме этого, они способствуют повышению проницаемости слизистой оболочки бронхов, увеличению выработки слизи, разрушению

реснитчатого эпителия, ответственного за очищение дыхательных путей от загрязняющих веществ. В результате возникает хронический воспалительный процесс, сопровождающийся постоянным кашлем и одышкой. Нарушения в структуре тканей и действие канцерогенов увеличивают риск развития рака [4].

В ходе нашего исследования также мы рассмотрели вопрос о том, пробовали ли студенты избавиться от курения и каков был их результат. Полученные данные представлены на рисунке 5.

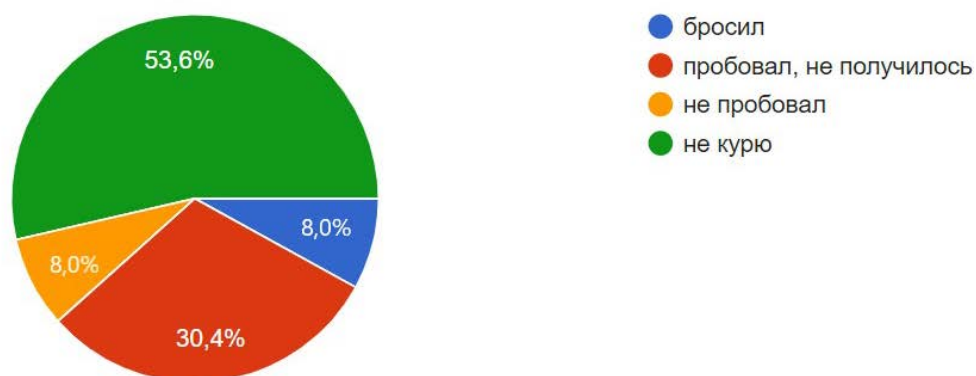


Рис.5. Распределение ответов студентов по попытке избавления от курения (в %) ¹

Судя по небольшому проценту сумевших бросить, возникает вопрос, почему же студенты не могут избавиться от приема никотина. В ходе анализа полученных данных стали известны наиболее частые причины, препятствующие тому, чтобы бросить курить: это привычка (31,0%), стресс (25,0%), зависимость (21,6%), отсутствие желания бросить (11,2%), доступность сигарет (6,0%). Кроме того, 5,2% студента находятся в процессе избавления.

Исходя из результатов данного вопроса мы видим, что зависимыми себя от никотина считают лишь примерно каждый пятый студент, а каждый третий

называет это привычкой, скорее не задумываясь о том, что, казалось бы, безвредное увлечение уже переросло в зависимость.

С целью выяснения роли наследственной предрасположенности к зависимости нам необходимо было узнать о распространенности курения в семьях студентов. Среди всех участников анкетирования у 64,8% – в семье не курят, у 28,8% – курит отец, у 4,0% – курят оба родителя, у 2,4% – курит мать. Некоторые студенты могут воспринимать курящих родителей как «образец» для подражания. Стоит обратить внимание и на то, что на генетическом уровне возможна передача предрасположенности к развитию зависимости от никотина (Рис.6).

Курят ли в Вашей семье?

125 ответов

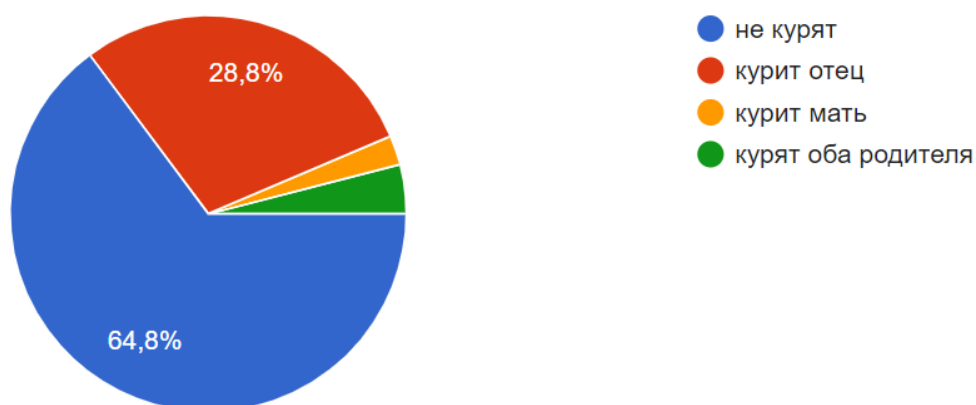


Рис 6. Структура ответов опрошенных о курении членов семьи (в %) ¹

Чтобы спрогнозировать о том, какова перспектива по уменьшению количества курящих студентов, мы задали им вопрос «Планируете ли Вы избавиться от курения в будущем?». Из всех респондентов 39,2% – ответили «да», 57,6% – составляет доля некурящих и лишь 3,2% студента планируют продолжать курение. Исходя из данных результатов, можем сказать, что прогноз благоприятный (Рис.7).

Планируете ли Вы избавиться от курения в будущем?

125 ответов

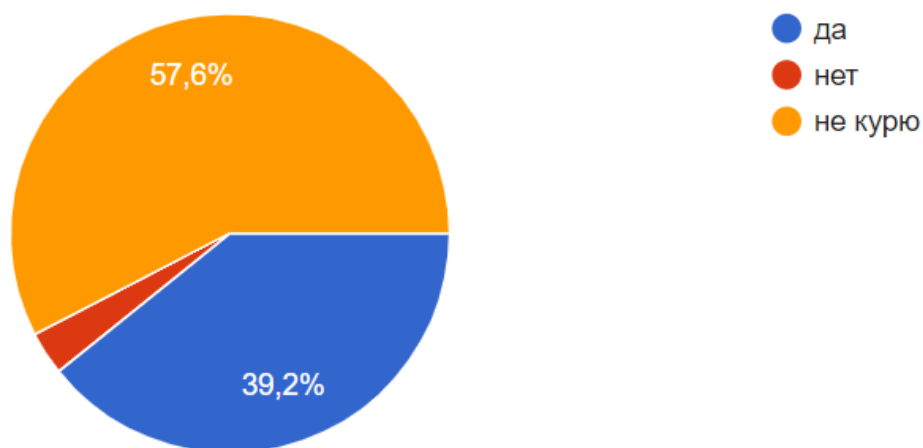


Рис.7. Доля респондентов, планирующих избавиться от курения (в %) ¹

Выводы. Таким образом, согласно нашему исследованию, мы пришли к заключению, что никотиновая зависимость широко распространена среди студентов. Многие начинают курить из-за стрессовых ситуаций, из-за влияния окружающих, а также с целью расслабления. Далее потребность организма в никотине все растет, увеличивается частота курения и появляется зависимость, от которой избавиться намного труднее, чем от привычки. У студентов, вследствие курения, появляются нарушения со стороны дыхательной, нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой и иммунной систем. Также в результате исследования мы выяснили, что большая часть курящих студентов планирует избавиться от никотина в будущем. Это дает надежду на понимание ими того, насколько важно сберечь свое здоровье «смолоду», и что стоит задуматься о здоровье будущих поколений.

Напоследок, мы хотим дать некоторые рекомендации для студентов по избавлению от курения и никотиновой зависимости.

1. Найдите смысл, ради чего вы желаете бросить курить, например, ради своего здоровья, ради уважения со стороны близких. Смысл бросить курить должен превалировать над причинами курения. Каждый раз, когда захотите курить, прочитайте и подумайте, от чего вы будете отказываться, если снова выберете эту пагубную привычку.
2. Посчитайте, сколько рублей вы тратите на покупку сигарет или кальяна. Задумайтесь над тем, что бы вы могли купить на эти деньги или на что накопить, например, на автомобиль вашей мечты.
3. Подумайте о том, как сказывается курение на вашем здоровье. Лучше или хуже вы чувствуете себя, чем было до того, как вы начали употреблять никотин.
4. Заменяйте курение другими действиями. К примеру, когда возникнет желание закурить, можно вместо сигарет взять конфету или жевательную резинку.
5. Важно осознать, какие потребности вы восполняете через курение. Если это желание расслабиться, то начните занятия по дыхательной гимнастике, медитации; если же, наоборот, возникает желание взбодриться, повысить концентрацию, то займитесь активными видами спорта.
6. Поощряйте, хвалите себя каждый раз, когда вы смогли удержаться от курения. Составьте список вещей, мест, которые могли бы доставить вам радость. Осуществите свои давние мечты. И пусть рядом с вами будут те, кто будет вас поддерживать, мотивировать и подбадривать.

¹ Составлено авторами.

Библиографический список

1. Ануварбекова А.А., Уланбекова Т.У. Никотиновая зависимость и факторы, мотивирующие и поддерживающие ее. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 12-2. – С. 257-261; [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=12030> (дата обращения: 27.04.2024).

2. Бельских И.А. Влияние никотиновой зависимости на формирование профессиональных навыков современной молодежи / И.А. Бельских, А.И. Юзбашева // Актуальные проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи: матер. Всерос. науч.-практ. конф., 7 ноября 2013 г. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2013. – 238 с.

3. ВОЗ: употребление табака в мире снижается. Статья из официального сайта ООН, 2024; [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: <https://news.un.org/ru/story/2024/01/1448632> (дата обращения: 27.04.2024).

4. Курение и болезни легких. Статья из официального сайта Управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Волгоградской области, 2019. [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: <https://34.rospotrebnadzor.ru/content/204/9824/> (дата обращения: 26.04.2024).

5. Попова Н.М. Организация научно-исследовательской работы студентов медицинского ВУЗа с использованием облакоориентированных технологий / Попова Н.М., Сабитова Н.Г., Шубина Л.Л., Толмачев Д.А.// Дистанционное и виртуальное обучение. – 2015. - №11. [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24344759> .

Попова Н.М., Сабитова Н.Г., Толмачев Д.А. Электронные технологии в организации самостоятельной работы студентов по дисциплине медицинская информатика в медицинском вузе // Международная научно-практическая конференция ИТОН-2014. IV-й

международный научный семинар по математическому моделированию в системах компьютерной математики «KAZCAS – 2014». Материалы конференции и семинара. Под редакцией Ю. Г. Игнатъева. – 2014. – С.154-158. [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26069332>

Оригинальность 81%