

Case study of health education aimed at smoking prevention in a medical college

Luiza G. Nurieva

The issues of smoking prevention are given significant attention in training of medical college students. Health education work in this direction is carried out with active participation of the students themselves. The training of future health professionals anticipates them to be able to organize the prevention of smoking in population.

Key words: healthy life style, smoking prevention, students, medical college.

Опыт санитарно-просветительной работы по профилактике табакокурения в медицинском колледже

Л.Г. Нуриева

Вопросам профилактики табакокурения придается большое значение при обучении студентов в медицинском колледже. Санитарно-просветительная работа в этом направлении проводится при активном участии самих обучающихся. Ведется подготовка будущих специалистов, которые смогут компетентно и профессионально заниматься профилактикой табакокурения среди различных слоев населения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, профилактика курения, студенты, медицинский колледж.

Здоровье человека во все времена считалось главной ценностью, которая во многом определяет его возможность реализоваться как личности.

Состояние здоровья человека зависит от здравоохранения лишь отчасти. Известно, что здоровье более чем наполовину обусловлено образом жизни. Понятие «здоровый образ жизни» многокомпонентно и включает, в том числе, освобождение человека от вредных привычек, в частности, от табакокурения.

Курение по масштабам его распространности является в настоящее время неинфекционной эпидемией, охватывающей все страны и континенты, различные слои общества. Оно представляет реальную угрозу для функционирования различных органов и систем человеческого организма. Приводя к тяжелым медицинским последствиям, курение наносит огромный экономический ущерб государствам и угрожает жизни и здоровью будущих поколений.

Формирование здорового образа жизни студентов-медиков важно вдвойне, так как, окончив обучение в колледже и приступив к работе в практическом здравоохранении, они обязаны и призваны формировать здоровый образ жизни населения.

Целью данной работы было обобщение и анализ практической работы по

санитарному просвещению и профилактике курения, проводимому в Казанском медицинском колледже.

МЕТОДЫ

Данная работа представляет собой разведывательное исследование, описывающее работу по профилактике табакокурения в учебном заведении. Дополнительные данные собраны путем анкетирования добровольной выборки студентов. Анкета содержала вопросы, касающиеся курительного поведения студентов, а также отношения к курению и некоторым мерам контроля над табаком.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Санитарно-просветительная работа по профилактике табакокурения проводится в Казанском медицинском колледже систематически в течение всего периода обучения студентов в аудиторное и внеаудиторное время. Информирование обучающихся о влиянии табакокурения на различные органы и системы человеческого организма проводится, в первую очередь, на учебных занятиях. Подчеркивается роль курения как этиологического и предрасполагающего фактора в развитии заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, в возникновении онкологических заболеваний, изуча-

ется его влияние на развивающийся плод. Проводятся студенческие конференции, посвященные проблемам табакокурения. Студенты колледжа активно занимаются вопросами профилактики вредных привычек в лечебно-профилактических учреждениях города Казани при прохождении практических занятий. Они участвуют в проведении занятий в «Школах здоровья»: выступают с беседами перед пациентами; готовят красочные презентации с использованием иллюстративного материала и информации, полученной через Интернет; выпускают санитарные бюллетени.

Проблемы табакокурения обсуждаются на тематических классных часах, родительских собраниях. Данные вопросы находят широкое отражение в работе «Школы здорового образа жизни», в материалах печатной газеты «МедПресс» и стенгазеты «Медик», тематического «Уголка здоровья». Сотрудники библиотеки регулярно знакомят обучающихся и сотрудников с новинками научной и научно-популярной литературы, периодической печати по этой тематике на информационном стенде «Уголок читателя».

В колледже есть успешный опыт проведения предметной Недели, посвященной Всемирному дню без табака. На начальном этапе был составлен

план предметной Недели, определены цель и задачи ее, намечены темы выступлений по актуальным проблемам табакокурения, разработаны вопросы для анкетирования студентов колледжа, определены исполнители. Учебные группы и классные руководители были проинформированы о предстоящем конкурсе средств наглядной агитации по профилактике табакокурения.

Неделя началась с проведения торжественной линейки, где студенты были ознакомлены с программой Недели, был представлен информационный стенд. В вестибюле колледжа демонстрировались санитарные бюллетени, плакаты, листовки о вреде курения, представленные на конкурс. В течение Недели был организован прием вопросов от студентов по проблемам табакокурения, проводился просмотр фильмов о вреде курения. Осуществлялась профессиональная помощь психолога студентам, испытывающим затруднения при избавлении от вредных привычек.

В каждой учебной группе было организовано проведение классных часов по предложенной тематике, что позволило охватить данным мероприятием всех студентов. Волонтерская группа студентов колледжа провела беседы по профилактике табакокурения в школах микрорайона. Беседы были ориентированы на школьников различных возрастных групп.

Завершилась Неделя проведением студенческой конференции. Студенты выступали с сообщениями об истории возникновения курения; влиянии курения на организм человека, особенно женский и детский организм; влиянии курения на развитие плода; о пассивном курении; были представлены советы тем, кто хочет бросить курить. Выступления сопровождалась демонстрацией фотоматериалов, которые произвели яркое впечатление на аудиторию.

С большим интересом было воспринято выступление по результатам анонимного анкетирования студентов «Мое отношение к курению». В нем приняли участие 100 студентов в возрасте от 17 до 22 лет, среди которых девушки составили 92%, что явилось отражением преимущественно женского контингента обучающихся. Среди респондентов студенты первого курса составили 75%, второго курса – 18% и третьего курса – 7%, что объясняется тем, что в конце учебного года студенты старших курсов проходят обучение преимущественно на базах практики.

Выяснилось, что 71% опрошенных относятся к курению отрицательно, 24% - безразлично и 5% - положительно.

Курение считают опасным для здоровья 95% респондентов, 4% затруднились ответить на этот вопрос, 1% не видят в курении опасности для здоровья.

Отношение к рекламе табачных изделий выглядит следующим образом: считают, что ее надо запретить, 34%, надо ограничить – 32%, безразличное отношение у 32%, а 2% она даже нравится. Таким образом, две трети респондентов (66%) высказались против табачной рекламы. Со студентами обсуждается вопрос о том, чем обусловлена привлекательность табачной рекламы. Их внимание обращают на то, что к рекламе табачной продукции привлекаются публичные люди, часто известные актеры, вызывающие симпатии, создается ложное мнение о том, что хороший человек не может иметь вредных привычек. В юношеском возрасте ищут кумиров, копируют их стиль жизни, манеру поведения. Стоит задать вопрос режиссерам, сценаристам теле- и видеопроизводства, является ли курение персонажа столь необходимым действием в раскрытии характера героя? Ведь речь идет о формировании образа жизни подрастающего поколения.

На вопрос «Почему Вы не курите?» 87% аргументировали это опасностью для здоровья, а также дороговизной табачных изделий (4%), запретом родителей (4%), примером друзей (5%). Очевидно, что основным побуждением к неприятию курения является убежденность в опасности табакокурения для здоровья и демонстрация самосохранительного поведения респондентов.

Среди опрошенных лишь 55% никогда не курили, курили в прошлом 21% и продолжают курить в настоящее время редко или регулярно 14% и 10% соответственно. Обращает внимание то, что четверть студентов (24%) продолжают курить, обучаясь в медицинском колледже.

Среди курящих 40% курят в течение 1 года, 38% курят 2-3 года, 22% курят более 3 лет. Изучая интенсивность курения, выяснилось, что менее 5 сигарет в день курят 62,5%, от 5 до 10 – 29,2% и более 10 сигарет в день – 8,3% курящих (со стажем более 3 лет). Учитывая небольшой стаж (менее 1 года) у 40% респондентов и интенсивность курения (менее 5 сигарет в день), представляется, что у них нет высокой степени никотиновой зависимости и есть возможность бросить курить самостоятельно.

Большинство опрошенных впервые попробовали закурить в возрасте 14-16 лет (64%), а самое раннее приобщение к курению произошло в возрасте 10 лет. Все курящие респонденты начали курить до 18 лет. Данный факт требует начала работы по профилактике табакокурения задолго до поступления в колледж, еще в школе.

Побудительным мотивом к курению послужило любопытство (96%), желание не отставать от других (2%), желание почувствовать себя взрослым (2%). Любопытство требует удовлетворения потребности в получении информации, что и призвана обеспечивать санитарно-просветительная работа.

Впервые респондентам предложили закурить друзья – 82%, родственники (брат или сестра) – 9%, малознакомые люди – 9%. Абсолютное большинство опрошенных начали курить после предложения друзей. Это говорит о том, как важен в подростковом и юношеском возрасте авторитет ближайшего окружения. Поэтому важно охватывать санитарно-просветительной работой широкие массы населения.

После выкуривания первой сигареты неприятные ощущения испытали 51%, приятные ощущения – 11%, ничего особенного не испытали 38% респондентов. Следует объяснить студентам, чем вызвано подобное действие курения на организм.

На вопрос «Курят ли родители?» отрицательно ответили 54%, утвердительно – 46%. В семьях, где курят родители, 86% респондентов ответили, что курят отцы. Этот факт следует учитывать не только при работе со студентами, но и с их родителями.

Среди курящих студентов 83% хотят бросить курить, не хотят – 17%. Убедить их в необходимости избавиться от курения – одна из главных задач санитарно-просветительной работы по профилактике табакокурения.

Знают, как бросить курить, 47%; не знают, но хотят знать – 33%; не знают и не хотят получить эту информацию 20% респондентов. При проведении данной работы следует предоставлять студентам интересующую их информацию.

На вопрос «Хотели бы Вы помочь бросить курить другу (подруге)?» положительно ответили 77%, выразили безразличие – 19%, отказались помочь 4% опрошенных. Следует формировать ответственное отношение будущего медицинского работника не только к состоянию собственного здоровья, но и состоянию здоровья окружающих.

На вопрос «Считаете ли Вы курение наркоманией?» положительно ответили 54%, отрицательно – 21% и затруднились ответить 25% опрошенных. Этот факт свидетельствует о том, что часть студентов относится к курению как к безобидному явлению.

При изучении информированности родителей о курении детей выяснилось, что 58% опрошенных считают, что родители не знают об их курении, догадываются – 18% и знают об их вредной привычке 24% родителей.

На вопрос «Если бы родители узнали, что Вы курите, как бы Вы себя повели?», обещали бы бросить курить 51%, продолжали бы курить тайно – 31%, безразличие выразили 9% и считают курение своим личным делом 3% респондентов. Это свидетельствует о том, что для большинства курящих студентов (82%) важно мнение их родителей по этой проблеме.

В результате анкетирования выяснилось, что среди студентов-медиков большое число курящих, что недопустимо с профессиональной точки зрения. Отмечается также недостаточная убежденность о вреде курения. Следует помнить, что только некурящий медик имеет моральное право призывать к отказу от курения.

Была проведена викторина «Нет вредным привычкам», по завершении кото-

рой участникам предложили обменять сигареты на фрукты.

Затем вниманию слушателей было предложено выступление врача наркологического диспансера, который рассказал о табакокурении в городе и районе, о современных способах лечения никотиновой зависимости. На конференции студенты получили ответы на интересующие их вопросы.

В завершении Недели был подведен итог конкурса санитарных бюллетеней и плакатов, которые были переданы лечебно-профилактическим учреждениям для проведения санитарно-просветительной работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, санитарно-просветительная работа по профилактике табакокурения проводится в медицинском колледже по следующим направлениям:

- 1) медико-психологическая диагностика студентов по проблемам табакокурения в начале обучения в колледже,
 - 2) предоставление обучающимся исчерпывающей информации по проблемам табакокурения на протяжении всего обучения в колледже. Категоричный запрет курения вызывает резонный вопрос «Почему?».
- Представляется целесообразным предоставить студентам возможность

самим ответить на этот вопрос. В этом случае неприятие табака станет их осознанным выбором. Формированию убежденности неприятия курения помогает привлечение студентов к санитарно-просветительной работе, подготовке бесед и презентаций, учебно-исследовательской работе. При работе с курящими студентами целесообразно привлекать их к изучению этой проблемы в колледже, организовывать психологическую помощь желающим бросить курить;

3) обучающая работа с родителями, которая способствует формированию навыков здорового образа жизни всех членов семьи;

4) подготовка будущих специалистов, профессионально занимающихся формированием здорового образа жизни у населения. Работа в образовательных и лечебных учреждениях формирует коммуникативные способности, столь необходимые медицинским работникам при проведении санитарно-просветительной работы.

Все это помогает выпускникам стать убежденными противниками столь пагубной привычки, а также активно проводить антитабачную пропаганду, формировать здоровый образ жизни и самосохранительное поведение населения.

ЦЕНТР ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТЕЙ «ВЫБОР» МПУ «ПОДРОСТОК»

Центр «Выбор» работает в сфере профилактики зависимостей с 1994 года.

Специалисты центра проводят

- лекции, интерактивные встречи, тренинги,
- профилактические экскурсии по городу,
- совместные профилактические акции,
- семинары по подготовке ведущих профилактических встреч,
- деловые игры по разработке молодежных инициатив и социальному проектированию,
- творческие семинары по поиску нестандартных решений
- индивидуальное психологическое консультирование

в сфере профилактики табачных, алкогольных и наркотических проблем и здорового стиля жизни для студентов и студенческого актива университетов и средних специальных учебных заведений.

Центр предлагает университетам факультативы и возможность организации на базе центра учебной, производственной и преддипломной практики для студентов профильных специальностей (социальная работа, психология).

Дополнительная информация об условиях взаимодействия и сотрудничества и предварительные заявки по телефону 562-564-0

