

## МОНИТОРИНГ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ В СРЕДЕ СТУДЕНТОВ

*Бадалова Н.А.*

*ФГБОУ ВО «Российский университет транспорта(МИИТ)»,  
127994, г. Москва, ул. Образцова, д.9, стр.9*

*e-mail: nozima.badalova@gmail.com*

*поступила в редакцию 30 мая 2018 года*

### Аннотация

В статье обобщены сведения о никотиновой зависимости, причинах её возникновения и способах профилактики. На основе этих сведений проведен мониторинг среди студентов РУТ(МИИТ), на основе полученных данных сделаны выводы.

**Ключевые слова:** курение, никотин, зависимость, привычка, человек, студент, здоровье.

**Введение.** По данным ВОЗ Россия занимает 5 место среди стран (195 стран) с наибольшим числом курящих во всем мире в период с 1990 по 2015 год. И 9 место в возрастной категории от 15 до 19 лет. Россия занимала на 2015 год четвертое место среди стран, в которых от табакокурения умирает больше всего людей.

Большинство людей осведомлены о вреде курения, но всё равно не могут отказаться от губительной привычки. Поэтому так актуально знать об этой зависимости больше.

Целью настоящей работы является получение общей картины проблемы злоупотребления табаком человеком, выявление некоторых первопричин и способов профилактики, а также мониторинг студентов РУТ(МИИТ) института ИЭФ 2-го курса на базе, выдвинутых в данной работе гипотез.

В статье проводится анализ и обобщение различных источников научной деятельности и исследований в сфере изучения никотиновой зависимости. Также использован метод анкетирования.

**Результаты и обсуждение.** Можно выдвинуть три гипотезы:

1. *Большинство молодых людей не обладает в достаточной мере информацией в обозначенной сфере, и они не осознают ценность своего здоровья.*

Одним из главнейших способов профилактики никотиновой зависимости, является избежание первого употребления вредных веществ и осознание его последствий. Так согласно результатам исследований, у студентов медицинских вузов наблюдается снижение процента курящих к концу обучения, в то время как в вузах других направлений этот процент растет [1].

2. *Люди, занимающиеся спортом, меньше подвержены конкретно биохимической зависимости.*

Ученые обосновали значительную роль спорта в борьбе с курением на биохимическом уровне. Никотин в организме человека воздействует на никотиновые ацетилхолиновые рецепторы, стимулируя выброс гормона дофамина, через который и реализуются механизмы формирования никотиновой зависимости [2]. Группа американских исследователей выявила одну из функций дофамина в организме человека - ингибирование миостатина – белка, подавляющего рост и дифференцировку мышечной ткани. Вследствие этого, мышечная нагрузка является естественным активатором выработки дофамина в организме. Повышение концентрации гормона в свою очередь снижает потребность организма в дополнительной стимуляции никотином [3]. Таким образом, физическая активность как механизм борьбы с никотиновой зависимостью представляет серьезный интерес для исследований.

3. *Одной из причин возникновения такой привычки как курение является генетическая предрасположенность, а значит наблюдается наследственный фактор.*

Некоторые люди имеют генетическую предрасположенность к курению. И одной из мишеней никотина, как уже было обозначено выше, является рецептор дофамина. Некоторые люди наследует малоактивный вариант этого рецептора, вследствие чего подобные индивидуумы нуждаются в компенсации данного гормона. Одним из способов такой компенсации является курение [4].

На основе вышеуказанных гипотез, было проведено анкетирования среди студентов РУТ(МИИТ) ИЭФ 2-го курса. Выборка состояла из 100 человек, при этом генеральная выборка состоит из 471 человека. Анкета содержала вопросы, выявляющие следующее: отношение к курению, наличие в семье курящих, курит ли опрашиваемый и занимается ли он спортом. Результаты анкетирования и выводы к ним приведены ниже.

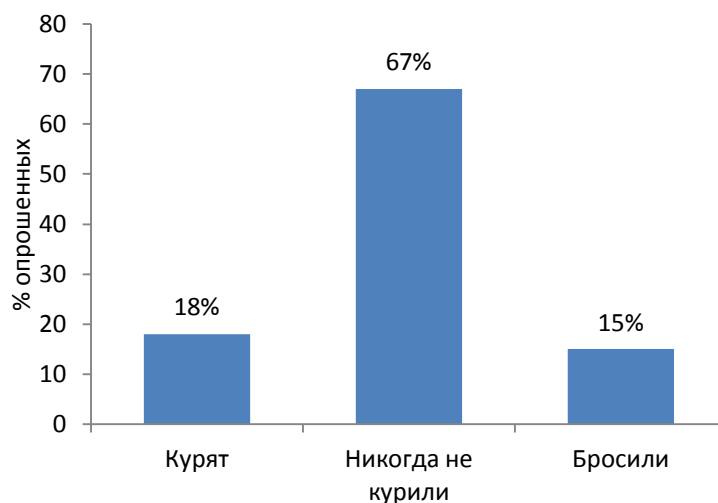


Рисунок 1. – Процент курящих, бросивших и некурящих.

По результатам анкетирования из студентов ИЭФ 2-го курса 67% не курили никогда, 18% курят и 15% смогли избавиться от никотиновой зависимости.

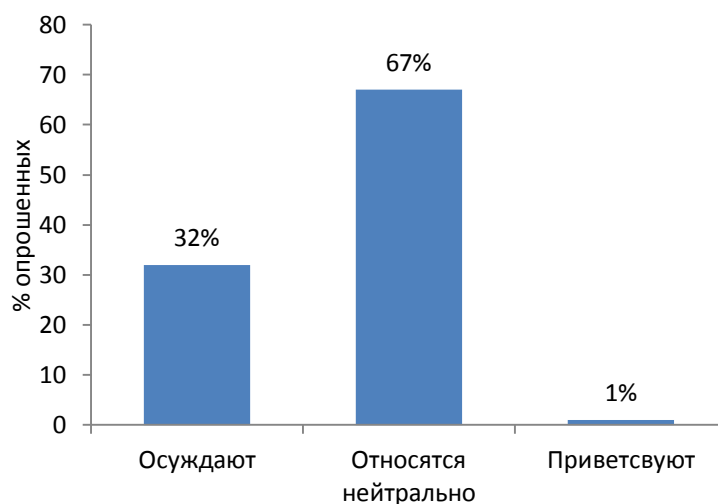


Рисунок 2. – Отношение к курению.

Большее половины (67%) студентов относятся к привычке курить нейтрально, что может говорить о следующем: в сознании студентов курение не является серьезной проблемой. Студенты знают, что курение приводит к негативным последствиям, но не воспринимают эти последствия как значительную угрозу здоровью. Об этом свидетельствуют их обобщенные ответы на вопрос о вреде курения.

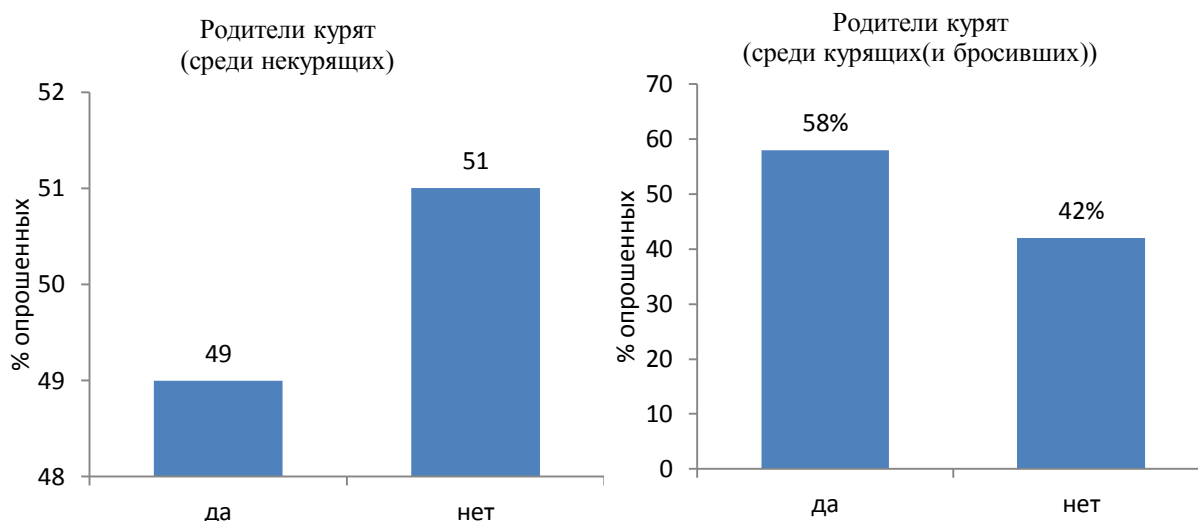


Рисунок 3. – Процент курящих родителей среди курящих (и бросивших) и среди некурящих.

Среди курящих и бросивших студентов процент тех, у кого родители курят (58%), ненамного, но больше, чем у тех, кто никогда не курил (49%). Что косвенно может указывать на то, что наследственный фактор и пример ближайшего окружения влияет на возникновение никотиновой зависимости.

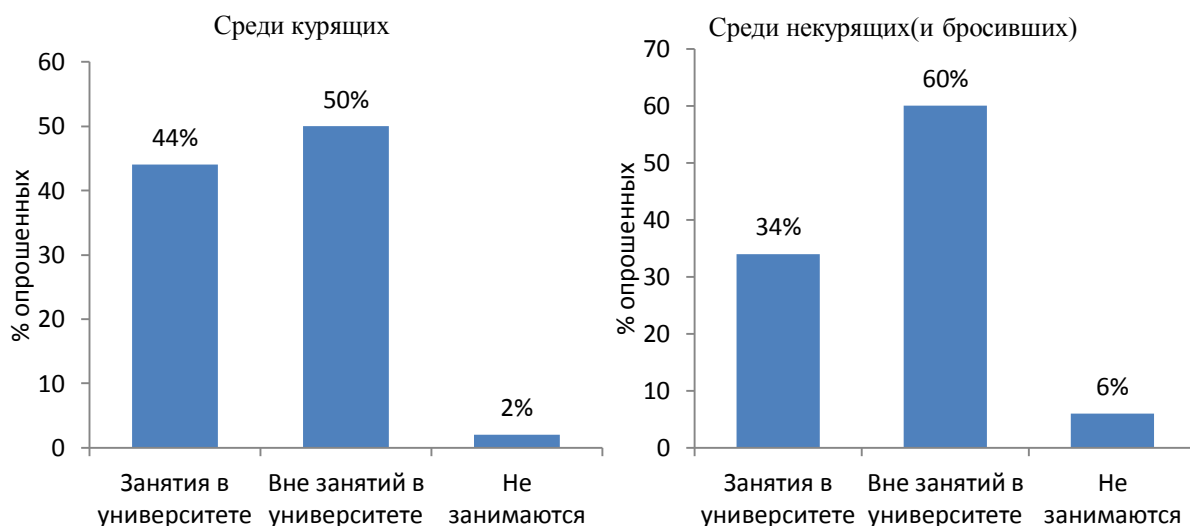


Рисунок 4. – Процент занимающихся спортом среди курящих, некурящих (и бросивших).

Доля занимающихся спортом также вне занятий в университете среди некурящих и бросивших больше (60%), чем среди курящих студентов (50%). Это может свидетельствовать о том, что студенты, активно занимающиеся физическими нагрузками, менее подвержены биохимической зависимости.

**Заключение.** Так как же бороться с никотиновой зависимостью? В первую очередь этому должны способствовать активная антитабачная пропаганда и увеличение ознакомляющих мероприятий среди молодежи. Не менее важна пропаганда здорового образа жизни. В заключение скажем, что пока в обществе не сложится резко отрицательного отношения к курению, и люди полностью не осознают ценность своего здоровья, о каких-либо мерах профилактики и лечения говорить бесполезно.

### Список литературы

- 1) Пахомова Ж.В., Пахомова А.И., Пахомова Н.И. Распространенность вредных привычек среди студенческой молодежи как показатель отношения к своему// Здоровье и образование в XXI веке. 2012. №14. С.161-162.
- 2) Интернет-ресурс: Никотиновая зависимость – это болезнь. <http://46cge.rospotrebnadzor.ru/info/86429/> (Дата обращения: 30.05.2018).
- 3) Седелкова В.А., Демченко А.С. Роль спорта в борьбе с курением среди студентов высших учебных заведений г. Челябинска // Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. 2015. С.83-86.
- 4) Интернет-ресурс: Имянитов Е.Н. Молекулярные механизмы предрасположенности к курению. <https://rosoncweb.ru/library/congress/ru/10/29.php> (Дата обращения: 30.05.2018).