

ПРОБЛЕМЪТ ЗА ТЮТЮНОПУШЕНЕТО СРЕД УЧЕНИЦИТЕ ОТ ПЕТИ КЛАС И РОЛЯТА НА МЕДИЦИНСКАТА СЕСТРА В УЧИЛИЩЕН ЗДРАВЕН КАБИНЕТ

Радостина Жечева, Тамара Цветкова

Медицински университет „Проф. д-р Параскев Стоянов“ – Варна, Филиал Шумен,
Катедра „Здравни грижи“

PROBLEM OF SMOKING AMONG STUDENTS FROM FIFTH GRADE AND THE ROLE OF NURSE IN SCHOOL HEALTH OFFICE

Radostina Zhecheva, Tamara Tsvetkova

Medical university “Prof. Dr. Paraskev Stoyanov” – Varna, Shumen Affiliate,
Department of Nursing

РЕЗЮМЕ

Болишинството от анкетираните ученици потвърждават с отговорите си значението на ролята на училищната медицинска сестра за ефективното осъществяване на превенция на тютюнопушенето (76,29%). Повече от половината от анкетираните ученици посочват, че имат неодобрение от родителите си, които ще се ядосат много, когато разберат че пушат (57,77%). Тийнейджърите одобряват забраната за тютюнопушене на обществени места и я намират за правилна (73,09%). Учениците са запознати, че тютюнопушенето уврежда здравето и голяма част посочват, че е лош навик (68,64%). Според проученото мнение на учениците, пътища за решаване на проблема с тютюнопушенето са основно два: строги закони (73%) и обществена ангажираност, насочена към превенция (36,54%). Основните фактори, които влияят върху рисковото поведение на младите хора са: приятелски кръг (43,95%), семейна среда (33,57%), училище (68,39%), лесен достъп до тютюневи изделия (94,32%), пряка и индиректна реклама (36,54%), подражателството и финансовата осигуреност на учениците (29,13%). Ролята на училищната медицинска сестра е очертана на базата на Наредба № 3 от 27.04. 2000г. и Наредба № 1 от 08.02.2011 г. издадени от МЗ.

Ключови думи: превенция, тютюнопушене, училищна медицинска сестра, ученици

ABSTRACT

The majority of students surveyed confirmed their responses to the importance of the role of the school nurse for effective implementation of prevention of smoking (76.29%). More than half of the students surveyed indicated that they disapproval of their parents will be angry a lot when they realize that smoking (57.77%). Teenagers approved ban on smoking in public places for correct (73.09%). Students are aware that smoking harms and much indicates that it is a bad habit (68.64%). According to the opinion survey students' ways to solve the problem of smoking are basically two: strict laws (73%) and public engagement aimed at prevention (36.54%). The main factors that influence the risk behavior of young people: friendly round (43.95%), family environment (33.57%), education (68.39%), easy access to tobacco products (94.32%), direct and indirect advertising (36.54%), emulation and financial provision of the students (29.13%). The role of the school nurse is outlined on the basis of Decree № 3 of 27.04. 2000. and Ordinance № 1 on 08.02.2011 issued by the Ministry of Health.

Keywords: prevention, smoking, school nurse, students

УВОД

Тютюнопушенето е една от доказаните, водещи предотвратими причини за болестност и смъртност. По данни на СЗО всяка година, над 5,6 милиона души в целия свят умират преждевременно от заболявания, свързани с тютюнопушенето. Изчислено е, че приблизително 650 000 граждани на ЕС умират преждевременно всяка година заради употребата на тютюн, включително и непушачи.

Тютюнопушенето е широко разпространено у нас, за съжаление масово сред младите хора. Безспорен факт е, че тютюнът прониква навсякъде. Никой, независимо от статус, образование, материална задоволеност или нищета не е предпазен от сблъсък с него. Многомилионната армия от консуматори на тютюн непрекъснато расте и което е по-страшно, непрекъснато се подмладява. Тревожен е фактът, че една трета от българските ученици са изпушили първата си цигара под 12 години.

Главна роля в промоцията на здраве има училищната медицинска сестра, която с дейността си помага на младите хора да формират положително отношение към личното здраве, здравословният начин на живот, индивидуални и социални последици от употребата на тютюневи изделия. Училището е естествена и благоприятна среда за утвърждаване на здраве, защото е единствена обществена институция, обхващаща всички млади хора. Здравното образование е най-ефективно преди започване употреба на тютюневи изделия, юношите в училищна възраст са една от групите с повишено рисково поведение.

ЦЕЛ

Да се проучи мнението на учениците от пети клас, относно проблема за тютюнопушенето и на този фон да се очертае ролята на медицинските специалисти в училище.

МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

Използван е анкетен метод, пряка индивидуална анонимна анкета, проведена на 405 ученика, пети клас, в шест училища от гр. Шумен, през месец април 2014 г.- III ОУ, VI ОУ, СОУ „Васил Левски“, СОУ „Йоан Екзарх Български“, СОУ „Сава Доброплодни“, СОУ „Трайко Симеонов“

Документален метод и собствен опит

РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

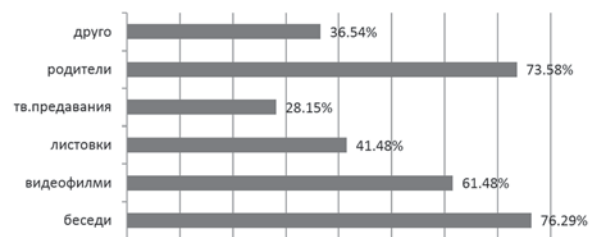
Тютюнопушенето е една от водещите причини за болестност и смъртност по света, която може да бъде предотвратена. Ако не бъдат предприети сериозни и всеобхватни действия, през 21 век до 1 милиард души могат да умрат от болести свързани с употребата на тютюн. Смята се че повече от три четвърти от тези смъртни случаи ще са в страните с ниски и средни доходи.

При получените резултати от проведено анкетно проучване в град Шумен, за отношението на учениците от пети клас към тютюнопушенето, резултатите са обнадеждаващи. Анкетната карта е с 14 въпроса и с по няколко отговора. Процентът на отговорите може да бъде повече от 100, защото анкетираните са отговаряли на някои въпроси с повече от 1 отговор. На въпроса „Пушите ли?“ отговорите са: обнадеждаващи предвид малкия процент пушачи, но това в никакъв случай не трябва да ни успокоява (фиг. 1).



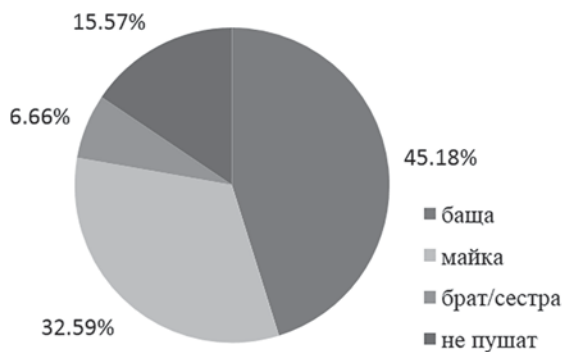
Фиг. 1. Пушите ли?

Една от основните функции на училищната медицинска сестра е провеждане на здравно възпитание сред учениците. На въпроса: „По какъв начин желаете да научите повече за вредата и последиците от употребата на цигари“, болшинството от анкетираните отговарят положително за здравните беседи предоставени от медицинските специалисти. Нова е свидетелство за утвърждаването на училищната медицинска сестра като опитен, можещ и знаещ професионалист (фиг. 2).



Фиг. 2. По какъв начин желаете да научите повече за вредата и последиците от употребата на цигари?

Ако тютюнопушенето не започне в училищна възраст, вероятността това да се случи по-късно е много по-малка. Шансът за отказване на цигарите на възрастен пушач е толкова по-малък, колкото по-ранна е била възрастта на пропушване. Много голямо значение оказва примерът на родителите, но за съжаление те дават лош пример за подражание. Обнадеждаващ е малкият процент пушачи, но това в никакъв случай не трябва да ни успокоява (фиг. 3).



Фиг.3. Пушат ли у вас следните лица?

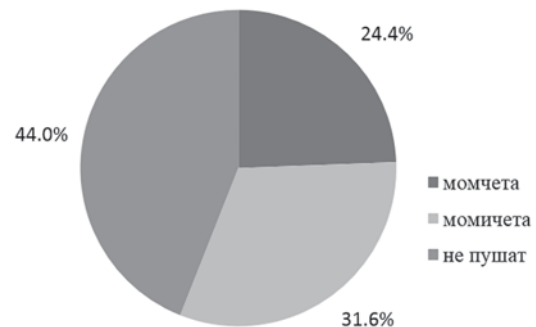
Трудно могат да се демонстрират непосредствените ползи от превенцията, защото те стават факт след продължителни натрупвания във времето. Затова училищните специалисти трябва да могат да устояват на постоянния натиск да показват резултати от ежедневната си работа. В крайна сметка всичко това заслужава да се прави, заради децата на България, бъдещите нейни строители.

Наблюдава се повишаване на информираността на населението относно тютюнопушенето и превенцията на свързаните с този рисков фактор хронични незаразни заболявания. Отрицателните явления, алкохол, тютюн, наркомания изискват създаване на мотивация за отказ.

Тютюнопушенето е един от основните фактори на риска за здравето, свързан с възникването на тежки хронични неинфекциозни болести. По данни на СЗО общият брой на пушачите в света е около 1,2 милиарда и около 1/3 от цялото население на възраст 15 години.

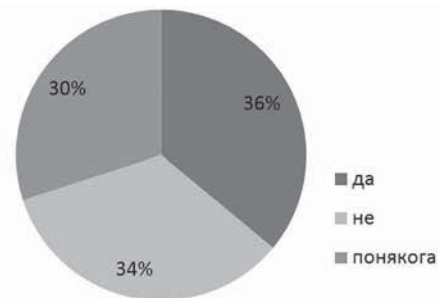
Особено важен проблем за общественото здраве е тютюнопушенето сред децата и юношите, което нараства рязко през последните години, особено във възрастта 13-15 години. Глобалното проучване на тютюнопушенето при младите хора (GYTS), показва, че правилите опити да пушат са 58,8%, като 56,1% са момчета и 61,3% са момичета. Запалилите първата цигара преди 10 годишна възраст са 21,2% (26,6% момчета и 16,3%

момичета). Пушилите цигара през последния месец, са 24,4% момчета и 31,6% са момичета (фиг. 4).



Фиг. 4. Пушили ли сте цигара през последния месец?

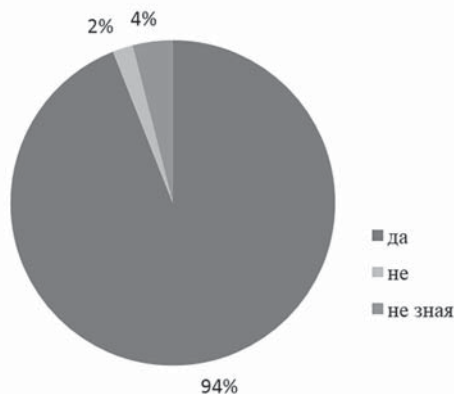
Изключително уязвима група се явяват децата, пасивни пушачи. По изчисления на СЗО, при над един милиард възрастни пушачи в света, 700 хиляди са децата – пасивни пушачи (99). У нас изследването показва, че на пасивно тютюнопушене у дама са изложени 36% от децата, съдейки от отговорите на въпроса „Случва ли ви се да стоите в помещение в което се пуши?“ (фиг. 5).



Фиг. 5. Случва ли ви се да стоите в помещение, в което се пуши?

Защо децата са по-застрашени? Децата имат по-слаба имунна система, по малки бели дробове, по-голяма физическа активност, по-учестено дишане, интензивен растеж и обмяна на веществата. Никотинът се включва в обмяната при децата много бързо: в някои случаи 5 цигари или 4 седмици припалване могат да провокират поява на симптоми на абстиненция, 20% от подрастващите съобщават за признаци на зависимост до 1 месец след започване на епизодичното пушене. При възрастните начални признаци на зависимост се появяват след 3 до 18 месеца системно пушене. Свързаните с израстването умора и ниско или колебливо артериално налягане се наслагват върху спазъма на периферните съдове и отпадналостта следствие на кислородния глад,

предизвикани от никотина и въглеродния оксид. Те могат да доведат до главоболие, пристъпи на световъртеж, гадене и дори кратковременна загуба на съзнание. Пушачите имат от пет до петнайсет пъти по-голямо количество въглероден оксид в кръвта си и два пъти по-малко кислород – средно шест пъти повече бензол (карциногенен от клас 1) в организма си от непушачите. Тук ясно се очертава информираността на учениците относно увреждането на здравето (фиг. 6).



Фиг. 6. Смятате ли, че тютюнопушенето уврежда здравето?

Здравното възпитание, насочено към превенция на тютюнопушенето, трябва да започне в ранна училищна възраст, когато се утвърждават моделите за здравословен начин на живот и отговорното поведение към себе си и другите. Това са умения, които никой не може да развие, ако няма еднозначни послания от страна на родители, учители и медицински специалисти.

Изследванията са показали, че първичните цели на превантивната интервенция трябва да бъдат: семейните отношения, отношенията с връстниците, училищната и обществената среда. Всяка една от тези области може да бъде условие, което възпира ученика да започне употребата на тютюн.

ИЗВОДИ

1. Мнението на повечето анкетираните отразява липсата на увереност за самостоятелно справяне с проблема тютюнопушене.
2. Училищната медицинска сестра притежава необходимата компетентност за провеждане на здравно възпитание, насочено към превенция на тютюнопушенето, и голяма част от учениците биха се обърнали за съдействие, което свидетелства за тяхното доверие към професионализма и.
3. Чрез провеждане на здравно възпитание, училищната медицинска сестра допринася за

превенция на тютюнопушенето, но е необходимо обединяването на усилията на всички, имащи отношение към проблема.

4. Основните задачи на медицинския специалист в училище да предаде на учениците знания за различните аспекти на здравето, здравословния начин на живот, сексуалните взаимоотношения, наркотичните вещества, индивидуалните и социални последици от тяхната употреба и рисковото поведение като цяло.
5. Да формулира у учениците положително отношение към личното здраве, здравословен начин на живот, самостоятелния и отговорен избор.
6. Да подпомогне учениците при усвояване на разнообразни социални умения, свързани с общуване, оценка на ценностите, вземане на решения, устояване на натиск, целеполагане, справяне с емоциите, решаване на конфликти и проблеми, изискващи информиран избор и поемане на отговорност са собствено поведение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Превантивните програми трябва да бъдат дългосрочни, през времето на всички училищни години, с повтарящи се интервенции за засилване на първоначалните превантивни резултати.

Семейно фокусираните превантивни усилия имат по-голямо въздействие, отколкото стратегиите, фокусирани само върху родители или само върху децата. Превенцията е философия и начин на мислене. Тя е силен знак за зряла държавност и развито гражданско общество.

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

1. Виперсбер, В. Войната срещу пушачите. София: Труд, 2012.
2. Кар, А. Не пуша вече. София: Кибеа, 2007.
3. Методическо ръководство за медицинските специалисти от здравните кабинети в училищата – Национален център по обществено здраве и анализи, София, 2013.
4. Национална програма за превенция на хроничните незаразни болести 2014-2020г.- РЗИ- Шумен, 2014.
5. Танковски, Й., Миланов, Е., Василев, М., Пехливанова, Н., Томов, Н. Разговор за дроги - Ръководство за обучаващи, БМЧК, 2004.

Адрес за кореспонденция:

*Радостина Жечева
гр. Шумен, ул. "Васил Априлов" № 63,
Филиал Шумен
e-mail: tinatin@abv.bg*