

Материалы седьмой международной научной конференции «Донозоология – 2011. Здоровый образа жизни и вредные для здоровья факторы» 15-16 декабря 2011 г. Санкт-Петербург, 2011. С. 358 –360.

*Лебедев С.М.*

## **ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ, КАК ФАКТОРА РИСКА РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНЕЙ**

Одним из приоритетных направлений социальной политики нашего государства является охрана здоровья населения. Здоровый человек – высшая ценность и национальный приоритет, поэтому формирование здорового образа жизни, оказание помощи в преодолении вредных привычек и зависимостей, создание у населения ценностных установок, ориентированных на ответственность за сохранение собственного здоровья, планомерное и систематическое обучение их методам контроля своего состояния являются одними из основополагающих направлений государственной политики в области здравоохранения. В 2010 году в республике работа по формированию здорового образа жизни проводилась в рамках выполнения государственных программ, направленных на сохранение здоровья нации, создание благоприятных условий для реализации принципов здорового образа жизни во всех сферах деятельности. Особое внимание уделялось профилактике курения, поскольку курение остается одним из ведущих факторов риска, оказывающим патологическое воздействие на организм человека. Например, табакокурение оказывает влияние на различные отделы желудка. Никотин вызывает: подавление секреции защитных бикарбонатов, обеспечивающих быструю нейтрализацию соляной кислоты; ускорение транспорта содержимого желудка с низким рН в двенадцатиперстную кишку; гиперсекрецию пепсиногена; снижение тонуса сфинктера привратника, что создает условия для заброса кишечного содержимого, содержащего желчь, в желудок; возникновение спазма сосудов, а вследствие этого ухудшается кровоснабжение слизистой оболочки желудка.

В Республике Беларусь завершена профилактическая, комплексная программа борьбы против табака, проведено республиканское социологическое исследование о состоянии табакокурения населения в стране. За период реализации данной программы, произошло снижение на 9,5% курящих лиц из числа населения и стабилизация показателей распространенности курения среди населения на уровне 30%. Основной причиной отказа от курения для многих респондентов, независимо от их социально-демографических характеристик, стало «понимание того, что курение вредит здоровью» (62,4%). Результаты социологического исследования показали, что процесс отказа от курения происходит более интенсивно среди мужчин, чем среди женщин. Процесс отказа от курения среди женщин характеризовался циклическим течением. За 2010 г. среди женщин вновь отмечается положительная тенденция снижения доли курящих на 4,4% (21,4% в 2009 г. и 17% в 2010 г.). Следует отметить, что процесс отказа от курения происходит наиболее интенсивно в возрастной группе 16-29 лет. Так, в данной возрастной группе к 2010 г. доля курящих «постоянно» снизилась до 20,8%. Полученные данные свидетельствуют об эффективности мер по борьбе с табакокурением, проводимых в республике и о попытке части населения изменить собственное поведение в пользу выбора здорового образа жизни и отказа от вредных привычек. Это является положительным прогностическим признаком и подтверждает необходимость разработки программ помощи курящим лицам в отказе от курения. Противодействие отказу от курения для большинства является стойкая психофизиологическая зависимость от этой вредной привычки, которая поддерживается условиями работы. Неслучайно многие респонденты отмечают, что курят в рабочее время чаще, чем в нерабочее. Причина в том, что при интенсивных психо-эмоциональных нагрузках, ненормированном рабочем дне, ночных сменах, курение становится практически единственной возможностью получить положительные эмоции: «перекур» - это повод для кратковременного отдыха, неформального общения с коллегами, «допинг» в борьбе с усталостью и сном, для

повышения работоспособности и внимания. Положение усугубляется курением «на голодный желудок». Возникает порочный круг: нервно-психическое напряжение, нерациональное питание, курение, а это целый комплекс неблагоприятных факторов для развития болезни.

Важной составляющей эффективной борьбы с табакокурением является наличие социальной неприемлемости табакокурения в обществе. Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о том, что происходит осознание необходимости принятия мер, направленных на ограничение курения в различных местах. Курение воспринимается, как социально нежелательное явление. Отношение респондентов к курению окружающих можно определить, как неодобрительное, в том числе и среди курящих. Значительная часть респондентов (48%) полагают, что есть необходимость в дальнейшем ужесточении мер по борьбе с курением. По мнению большинства опрошенных наиболее эффективные меры по борьбе с курением связаны с нормативным регулированием, направленным на запрещение курения в общественных местах (48,2%) и запрещение рекламы табачных изделий (47%).

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что в обществе происходит осознание необходимости ужесточения мер, направленных на борьбу с курением. Для большинства некурящих взрослых, подростков причина, связанная со знанием, пониманием того, что курение вредно для здоровья, оказалась ведущей для отказа от курения. Это говорит о том, что информационная деятельность о вреде курения существенно влияет на формирование отношения к табакокурению.

Профилактика в области охраны здоровья на популяционном уровне доказывает возможность и целесообразность дальнейшего воздействия на образ жизни населения, коррекции его гигиенического поведения. При этом необходимо рационально сочетать, как уже действующие меры запретительного характера, так и создавать новые общественные ограничители и ориентиры, которые позволят считать курение социально неприемлемым, индивидуально нежелательным. Исключительно важно повысить ответственность каждого гражданина за состояние своего здоровья; сформировать в обществе культ здоровья, атмосферу нетерпимости к табакокурению; добиться, что бы каждый человек в полной мере осознал необходимость занятия физической культурой.