

УДК 371.134:371.744/749

Коленко Ю. М., Селезень В. Д.

СОЦІАЛЬНА НЕБЕЗПЕКА – ТЮТЮНОПАЛІННЯ

Класифікуючи небезпеки за характером походження, виділяють такий їх вид, як соціальні. Зокрема до них відносять: бідність, злочинність, бродяжництво, алкоголізм, тютюнопаління та інші, які породжуються низьким духовним та культурним розвитком. Вживання тютюнопаління є соціальним злом для суспільства. Саме через це скорочується тривалість життя, підвищується смертність, народжується неповноцінне потомство. Тютюнопаління є поширеною шкідливою звичкою серед чоловіків, жінок та підлітків. Наукові дослідження підтверджують згубну дію нікотину на організм людини. Встановлено, що тютюновий дим вміщує отруйні речовини. Крім нікотину, він містить шкідливі речовини, такі як: чадний газ, синильну кислоту, сірководень, аміак, азот, ефірні масла. Тютюн шкідливо діє на організм людини і, насамперед, на нервову систему, спочатку збуджуючи її, а потім пригнічуючи. Нікотин звужує судини мозку і зменшує їх еластичність, ускладнює надходження крові в мозок, що й обумовлює погіршення його роботи. Проти паління необхідно боротися всім суспільством.

Ключові слова: тютюнопаління, дим, нікотин, тютюн, пасивне куріння.

Тютюнопаління (або просто паління) – вдихання диму тліючого висушеного листа тютюну. Найбільш важливим компонентом тютюнового диму є нікотин. Регулярне вживання нікотину викликає тютюнову залежність, завдає тривалої шкоди здоров'ю курців та оточуючих їх людей, що не палять.

Всі форми споживання тютюну, включаючи паління сигарет, сигар, трубок, жувального або нюхального тютюну, а також вплив продуктів його згоряння на тих, хто не палить (пасивне або вимушене паління), значно підвищують захворюваність і передчасну смертність, що спричиняються більш як 20 різними хворобами. За даними Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) у всьому світі палять близько 60% чоловіків і 20% жінок. Більшість досліджень показали, що ризик виникнення захворювань залежить як від кількості випалюваних сигарет, так і від тривалості паління. На нашій планеті палять приблизно 1,3 мільярди людей. За 1 секунду на Землі викурюється 300 000 цигарок. Куріння викликає 6% смертей в усьому світі. Щорічно від паління вмирає 4 мільйони людей.

Україну відносять до країн з високою розповсюдженістю паління, яка посідає 17 місце в списку країн-лідерів за кількістю курців. Вона є другою країною у світі (після Чилі), де у віці 13-15 років курять більш 30% юнаків і дівчат. Україна займає II місце за кількістю викурених цигарок на одного громадянина. На кожного українця припадає понад 2500 сигарет – майже 7 щоденно. За офіційною статистикою в Україні щороку від хвороб,

пов'язаних з курінням, помирає 120 тисяч чоловік. У наш час палять 51% чоловіків працездатного віку в міській і 60% – в сільській місцевості. За 20-річний період поширеність паління серед міських жінок працездатного віку зросла від 5 до 20%. Найбільша частота паління реєструється серед чоловіків віком 20-29 років (60% в місті і 70% в сільській місцевості).

Кожен четвертий підліток в Україні викурює першу сигарету у віці 10 років. Про це свідчать результати масштабного тематичного соціального дослідження, проведеним Київським міжнародним інститутом соціології. Згідно з результатами, в Україні на сьогодні рівень паління піднявся серед підлітків та молоді.

Вплив паління на здоров'я

Споживання тютюну значно впливає на стан здоров'я людини. В тютюновому димі міститься біля 4000 хімічних компонентів, які можна поділити на такі групи:

- нікотин;
- смоли;
- монооксид вуглецю;
- подразнюючі засоби.

Перелік хвороб, які зумовлені тютюновим димом, дуже великий:

– ішемічна хвороба серця, атеросклероз, гіпертонічна хвороба, аневризма аорти, серцева недостатність – ризик складає більше ніж у 5 разів;

– хронічний бронхіт, емфізема легень, ангіна (ризик вище у 15 разів), дифузний склероз легень, бронхіальна астма (ризик вище у 5 разів);

– рак легень, стравоходу, шлунка (ризик вище у 15 разів), товстого кишковика, у жінок – рак молочних залоз, матки;

– рак сечового міхура, підшлункової залози (ризик вище у три рази), цироз печінки (ризик вище у 5 разів);

– ураження судин кінцівок (ризик вище у 10 разів) та ін.

Особливої уваги заслуговує проблема впливу паління на репродуктивну функцію людини. Проведені у всьому світі численні дослідження дають змогу виділити такі наслідки під час вагітності:

– збільшення частоти самоабортів і передчасних пологів;

– зростання частоти недоношеності і низької маси тіла дитини при народженні;

– зниження адаптаційних можливостей і високий ризик захворювань новонародженого;

– підвищення мертвонароджуваності і смертності в перший тиждень життя;

– збільшення кількості народжених дітей з дефектами (пороками) розвитку;

– погіршення фізичного й психічного розвитку дитини та ін.

Тривала пристрасть до паління погіршує статеві функції чоловіків і жінок. У жінок, що палять, нікотин погіршує оваріально-менструальний цикл, спричинює раннє статеве старіння. У чоловіків у 80% випадків виявляють різні сексуальні порушення.

Тютюновий дим негативно впливає не тільки на стан здоров'я тих, хто палить, а й на людей, що знаходяться поблизу (пасивне паління). Тривале перебування у компанії курців для того, хто не палить, буде відповідати трьом активно спаленим цигаркам у день. Діти, які проживають з батьками, що палять, мають підвищену чутливість до респіраторних захворювань та інші проблеми порушення їх росту та розвитку.

Підраховано, що кожна викурена сигарета скорочує життя людини на 5,5 хвилин, а середня тривалість життя людини, що палить, є на 15 років меншою порівняно з людьми, що не курять.

Під дією нікотину знижується загальний імунітет, оскільки під дією отрути порушується обмін речовин. Організм не може виробляти достатню кількість потрібних для захисту клітин, тому курець частіше хворіє на простудні та інфекційні захворювання. Крім того, тютюновий дим призводить до підвищеного синтезу імуноглобулінів Е, внаслідок чого можуть розвиватися алергічні реакції. Потрапляючи в організм, нікотин взаємодіє з оксидом азоту, утворюючи речовини, які сприяють розвитку ракових захворювань. До того ж у самому тютюновому димі міститься безліч речовин, які є канцерогенами (тобто самі по собі викликають рак). Під впливом диму клітини починають змінюватися, причому є великий ризик, що нормально функціонуюча клітка зміниться на ракову.

Небезпека злоякісного ураження підстерігає не лише легені, а й порожнину рота, горла, гортані, стравоходу, підшлункової залози, нирок, сечового міхура, тобто всіх органів, які вступають у контакт з речовинами, які утворюються при вдиханні тютюнового диму. Компоненти тютюнового диму, "вбудовуючись" в обмін речовин, діють як наркотик в організмі курця, викликаючи фізичну залежність. Організм, перебудовуючись на інший лад під дією нікотину, постійно має потребу все в нових і нових його надходженнях. Тому людина, що спочатку палить час від часу, починає відчувати фізичну потребу в курінні. Людина стає наркоманом, рабом сигарети.

Куріння сприяє підйому артеріального тиску. Крім того, сам нікотин звужує судини. Все це може призвести до гіпертонічної хвороби. Поряд з цим куріння сприяє розвитку станів, що спричиняють утворення тромбів. А тромби, як відомо, закриваючи просвіт судин, можуть привести до гангрені й ампутації кінцівки, інсульту, інфаркту і навіть смерті! Оксид вуглецю, що міститься в тютюновому димі, зв'язується з гемоглобіном, приводячи до

підвищення рівня карбоксигемоглобіну, який може перевищити відповідний рівень у тих, хто не палить, у 15 разів. Таким чином, скорочується об'єм гемоглобіну, що доставляє кисень. В результаті виникає кисневе голодування тканин, що порушує життєдіяльність клітин і всі види обміну речовин. Куріння сприяє підвищенню холестерину в крові, розвитку атеросклерозу. Зростає ризик ішемічної хвороби серця, гіпертонічної хвороби.

Шкідлива дія паління проявляється не лише в розвитку онкологічних захворювань. Воно завдає шкоди всім органам людини. Нікотин впливає і на залози внутрішньої секреції, зокрема на надниркові, які при цьому виділяють у кров гормон – адреналін, що викликає спазм судин, підвищення артеріального тиску і почастішання серцевих скорочень. Навіть малі дози нікотину провокують підвищення кров'яного артеріального тиску, а великі – пригнічують діяльність серцево-судинної системи. Згубно впливаючи на статеві залози, нікотин сприяє розвитку у чоловіків статевої слабкості – імпотенції.

Здоров'я жінок і тютюнопаління

Паління негативно впливає на ендокринну систему, особливо жіночу. У жінок, які курять, частіше виникають аменорея, кровотечі, зниження естрогенів у крові, рання менопауза. Жінка, що палить, швидше “в'яне”, втрачає красу, привабливість, що особливо помітно після сорока років порівняно з некурящими. Жінок, що палять, частіше турбують головні болі, вони гостріше реагують на зміни погоди, на магнітні бурі. Зростання поширеності паління серед жінок призвело до того, що в деяких країнах рак легень, як провідна причина смерті від онкологічних захворювань у жінок, випередив рак молочної залози.

Абсолютно неприпустиме паління для вагітних жінок – це в 100% випадків призводить до ненормального розвитку дитини, появи аномалій, зокрема й генетичних, передчасного переривання вагітності тощо. Вагітна, що палить, піддає себе підвищеному ризику можливого викидня, народження мертвої дитини або дитини з низькою масою тіла. Існує особлива небезпека, пов'язана з курінням під час вагітності, оскільки нікотин і оксид вуглецю, що знаходяться в крові, призводять до звуження кровоносних судин плаценти, внаслідок чого до плоду надходить менша кількість кисню і поживних речовин.

Пасивне тютюнопаління

Паління є небезпечним соціальним явищем, оскільки пасивні курці піддаються ризику захворіти не менше, ніж ті, що їх обкурюють.

Перебування некурця хоча б годину в закритому приміщенні викликає стан, аналогічний тому, який виникає після випалювання чотирьох сигарет. Якщо протягом робочого дня немає можливості провітрити кімнату, то всі

присутні теж одержують значну дозу карцогених речовин.

Доведено, що 35% шкідливих речовин тютюнового диму згоряє, 25% – поглинає курець, решта – отруєє повітря приміщення, в якому палять.

Скільки цигарок пасивно “палять” діти завзятих курців? Після обстеження майже 60 дітей віком 11-15 років учені встановили, що тютюновий дим, який вони вдихають протягом року в квартирах, де палять батьки, рівнозначний за дією в середньому з 80 сигаретами.

Результати обстеження дітей віком 7-11 років свідчать, що діти батьків-курців нижчі на зріст, у них гірше налагоджена дихальна функція, тому вдвічі частіше страждають від легеневих захворювань.

У сім'ї, де палили батьки, згодом починають палити 67% хлопчиків і 78% дівчаток. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 80% таких дітей зберігають цю звичку й надалі.

За сучасними уявленнями тютюнопаління відноситься до шкідливих звичок, які небезпечні для здоров'я окремої людини і суспільства в цілому. Звички можуть складатися стихійно, бути продуктом неправильного виховання, переростати в стійкі риси характеру. Але в житті немає нічого випадкового. Особливості поведінки людини, які виражаються в її характері й способі дій, формуються під впливом, як мінімум, двох обставин: спадковості і умов життя. Що стосується тютюнопаління, у спадок передається не сама звичка, а нахил до неї, який може проявитися або не проявитися. Все залежить від умов життя, в яких росте, розвивається і живе дитина, підліток чи вже доросла людина. В несприятливих умовах ймовірність прояву схильності до тютюнопаління максимальна, яка у майбутньому переросте в потребу.

Використана література:

1. Генкова Л. Л., Славков Н. Б. Почему это опасно / Л. Л. Генкова, Н. Б. Славков. – М. : Просвещение, 1989.
2. Довголіття і здоровий спосіб життя. – Харків, 1993.
3. Пархотик И. И. Как сохранить здоровье / И. И. Пархотик. – К. : Наукова думка, 1981.

References:

1. Genkova L. L., Slavkov N. B. Pochemu eto opasno / L. L. Genkova, N. B. Slavkov. – M. : Prosveshchenie, 1989.
2. Dovholittia i zdorovy sposib zhyttia. – Kharkiv, 1993.
3. Parkhotik I. I. Kak sokhranit zdorove / I. I. Parkhotik. – K. : Naukova dumka, 1981.

КОЛЕНКО Ю. М., СЕЛЕЗЕНЬ В. Д. Социальная опасность – табакокурение.

Классифицируя опасности по характеру происхождения, выделяют такой их вид, как социальные. В частности, к ним относятся: бедность, преступность, бродяжничество, алкоголизм, табакокурение и другие, которые порождаются низким духовным и культурным развитием. Употребление табакокурения является социальным злом для общества. Именно поэтому сокращается продолжительность жизни, повышается смертность, рождается неполноценное потомство. Курение является распространенной вредной привычкой среди

мужчин, жінок і підлітків. Научные исследования подтверждают губительное действие никотина на организм человека. Установлено, что табачный дым содержит ядовитые вещества. Кроме никотина он содержит вредные вещества, такие как: угарный газ, синильную кислоту, сероводород, аммиак, азот, эфирные масла. Табак вредно действует на организм человека и, в первую очередь, на нервную систему, сначала возбуждая ее, а затем подавляя. Никотин сужает сосуды мозга и уменьшает их эластичность, затрудняет поступление крови в мозг, что и обуславливает ухудшение его работы. С курением необходимо бороться всем обществом.

Ключевые слова: курение, дым, никотин, табак, пассивное курение.

KOLENKO YU. M., SELEZEN' V. D. A social danger is smoking.

Classifying the nature of the hazard origins distinguish this type of hazard as a social danger. In particular, these include: poverty, crime, vagrancy, alcoholism, smoking, etc., are generated by a low spiritual and cultural development. The use of tobacco is a social evil to society. Because of this reduced life expectancy, increased mortality, birth defective offspring. Smoking is a common habit among men, women, and children. Scientific experiments confirm the harmful effects of nicotine on the human body. Established that tobacco smoke contains toxic substances. In addition to nicotine it contains harmful substances such as carbon monoxide, hydrogen cyanide, hydrogen sulfide, ammonia, nitrogen, essential oils. Tobacco harmful effect on humans and, especially, the nervous system, stimulating it at first, and then depressing. Nicotine narrows the blood vessels of the brain and reduces their elasticity, difficult blood flow to the brain, which causes deterioration of its performance. Against smoking must be addressed by society.

Keywords: smoking, smoke, nicotine, tobacco, passive smoking.

УДК 377.8

Корнелюк В. О.

УМОВИ ЕФЕКТИВНОГО ЗАСВОЄННЯ ПЕДАГОГІЧНО-ПРОФЕСІЙНИХ ЗНАТЬ БАКАЛАВРАМИ

Розглянуто окремі аспекти засвоєння професійних знань у процесі пізнання студентами педагогічного коледжу. Особлива увага приділяється розвитку логічного мислення майбутніх учителів як необхідної умови професійної підготовки особистості.

Ключові слова: професійна підготовка, професійне мислення, професійна діяльність, педагогічна технологія, педагогічні знання.

Актуальність дослідження визначається необхідністю узагальнення науково-інноваційних ідей педагогічного спрямування, які впливають на розвиток професійного мислення особистості, та обґрунтування надійності педагогічної інформації у використанні новітніх технологій за результатами науково-пошукової роботи, спрямованої на професійну підготовку особистості.