

НАВКОЛИШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ І ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

ТЮТЮНОПАЛІННЯ – ПРОБЛЕМА ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

¹Першегуба Я.В., ²Нестеренко М.М., ³Іщук А.І.

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ,

²Київська міська організація товариства тверезості та здоров'я, м. Київ,

³Лікувально-оздоровчий центр «Тверезість та здоров'я», м. Київ

Сьогодні в Україні кожен четвертий палить. Зазвичай люди палять в приміщеннях, які не обладнані системами вентиляції, внаслідок чого люди, які не палять теж стають курцями та піддають свій організм дії токсичними та канцерогенними речовинами [1].

Тютюновий дим містить більше 7000 хімічні речовини, у тому числі сотні токсичних та близько 70 канцерогенних речовин, які можуть викликати онкологічні хвороби різних органів і систем. Немає безпечного рівня (тривалості по часу) пасивного куріння. Навіть короточасний вплив тютюнового диму є шкідливий для здоров'я [2].

Боротьба проти тютюну є глобальним пріоритетом. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) вважає, що вживання тютюну викликає майже 6 мільйонів смертей осіб на рік по всьому світу і може вбити до одного мільярда людей у цьому столітті. Глобальні економічні витрати споживання тютюну складають більш ніж \$ 500 млрд на рік. Для того щоб приборкати ці тенденції країни-члени ВООЗ прийняли глобальну мету щодо скорочення споживання тютюну на 30% до 2025 року [3].

В доповіді Головного санітарного лікаря США «Наслідки куріння для здоров'я» [4] зроблений висновок, що на сьогоднішній день є достатньо наукових доказів щоб зробити висновок про причинно-наслідковий зв'язок між курінням і раком легенів, гортані, порожнини рота, глотки, стравоходу, підшлункової залози, сечового міхура, нирок, шийки матки, шлунку і гострого мієлоїдного лейкозу. Крім того, в доповіді наголошується, що дані свідчать про причинно-

наслідковий зв'язок між курінням і раком прямої кишки і печінки.

Сьогодні в Україні склалася ситуація, що всі знають про шкоду паління, а кількість курців продовжує зростати. Щоб виправити таку ситуацію Київська міська організація товариства тверезості та здоров'я та Лікувально-оздоровчий центр «Тверезість та здоров'я», які знаходяться в м. Києві, разом з громадським рухом «Твереза Україна» для популяризації знань про шкоду куріння, вживання алкоголю проводять щорічний літературний конкурс «Ми за тверезе життя!» серед учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України та всіх бажаючих без вікових обмежень.

Це – захід всеукраїнського рівня, метою якого є тверезницьке виховання молодого покоління українців, а також позитивний інформаційний вплив на суспільство. Центральними цінностями конкурсу є тверезий спосіб життя та життя без тютюну. Тільки у 2014 р. завдяки підтримці багатьох обласних департаментів освіти учасниками конкурсу стали мешканці 50 міст, 18 селищ міського типу та 143 сіл. Всього надійшло 560 робіт від 532 учасників з 14 областей, м. Києва та Автономної республіки Крим.

Надзвичайно цікаво читати оповідання, вірші та казки, написані дітьми. А що вже казати про старших школярів, які серйозно розмірковують про вибір між тверезим і нетверезим життям й аргументовано висловлюють свою тверезницьку позицію. Спільними рисами багатьох творів також є визнання гостроти суспільної проблеми алкоголізації та нікотизації і відзначення переваг життя без тютюну, без алкоголю, в тому числі і пива. Учасники конкурсу проявили

знання широкого спектру наслідків вживання тютюнових та алкогольних виробів: неодноразово згадувались і погіршення здоров'я, і нещасні випадки і злочинність. А скільки страждань зазнають діти, якщо хтось у сім'ї курить чи веде нетверезий спосіб життя...

Вихователі, вчителі вищих навчальних закладів, а також батьки, які щиро бажають щастя і здоров'я своїм дітям, звернуть увагу на нехитрі, щирі роздуми молоді і підтримають її прагнення.

Офіційний сайт конкурсу: www.tvereza.info/konkurs.

Конкурс 2015 р. ще триває. Станом на травень 2015 р. надійшло вже понад 700 робіт.

Добрі партнерські стосунки склались між Київською міською організацією товариства тверезості та здоров'я та Центром занятості Святошинського району м. Києва. З метою популяризації здорового способу життя серед непрацюючих громадян, представником Товариства був прочитаний в минулому та поточному роках цикл тематичних лекцій з демонстрацією спеціальних відеофільмів, а усім бажаючим були надані брошури «Обережно: пиво!» та «Ваша остання сигарета».

Київська міська організація товариства тверезості та здоров'я та Лікувально-оздоровчий центр «Тверезість та здоров'я» також долучаються до Всеукраїнської інформаційно-профілактичної акції «Відповідальність починається з мене».

Представниками Товариства спільно з Київським міським центром «Родинний дім» була розроблена і втілена в практику програма «Школа життя», яка передбачає проведення для молоді м. Києва інтерактивних лекцій, семінарів, рольових ігор щодо неживання ними алкогольних, тютюнових виробів. Щорічно на День Знань представник Товариства бере участь у відкритому уроці «Фізично й духовно здорова нація – запорука міцної й заможної держави», виступаючи перед учнями, їх батьками та викладачами Вищого професійного училища №33 м. Києва.

Також представник Товариства постійно бере участь у роботі Координаційної ради, як член ради, при районній державній адміністрації, щодо профілактики куріння,

алкоголізму, в тому числі і пивному, серед дітей та молоді у Деснянському районі м. Києва.

В Будинку учителя представник Товариства взяв участь у роботі клубу «Валеологія» на тему: «Формування ціннісного ставлення до здоров'я у школярів», презентував педагогічному загалу просвітницько-оздоровчі програми щодо попередження негативних, соціально-небезпечних звичок серед учнів шкіл різних вікових категорій.

З боку Товариства неодноразово надавалась методична допомога клубу волонтерів «Школярі Києва – за здоровий спосіб життя», що функціонує при Київському палаці дітей та юнацтва. Через відділ біології були вручені брошури «Обережно: пиво!», «Ваша остання сигарета», «Той, хто знає, біді не має», «Звички – друзі, звички – вороги», спеціальні наліпки тощо.

Ще одним важелем впливу на свідомість дітей про шкідливі звички є регулярне, протягом 25 років проведення інформаційних зустрічей членів Київської міської організації товариства тверезості та здоров'я з учнями шкіл м. Києва та деякими навчальними закладами столичного регіону, зокрема м. Ірпінь, м. Переяслав-Хмельницький, м. Бровари, м. Біла Церква.

Працівники та активісти Київської міської організації товариства тверезості та здоров'я з усією відповідальністю розуміють трагічність наслідків та небезпеку для нашого суспільства, яку несуть в собі алкогольні, тютюнові вироби. З метою захисту молоді від алкогольно-тютюнової агресії, спільно з освітянами, з представниками інших громадських організацій та державних установ, фахівцями Товариства, при підтримці партнерів та однодумців, були розроблені оздоровчо-просвітницькі програми, спрямовані на раннє попередження шкідливих звичок серед різних вікових категорій школярів та студентів. Для молодшої школи є програма «Уроки доброчинності та здоров'я», яка передбачає проведення 3-х занять з дітьми та одного – з їхніми батьками. Для учнів старших класів, студентів функціонує програма «Уроки тверезості та здоров'я». Тільки за минулий навчальний рік Товариство на благодійній основі охопило просвітницько-профілактичною роботою понад 25 навчальних закладів.

Висновки

Для більш глибокого (ширшого) інформування населення про шкоду куріння потрібно зробити такі заходи:

- *на державному рівні* – виконувати Закон України «Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення»;
- *на громадському рівні* – створити умови нетерпимого ставлення до курців у громадських місцях та розмістити наліпки з написом «Ти курінням вбиваєш мене», «Куріння – ворог краси» та інші.
- *на особистісному рівні*:
 - кинути палити, якщо ви палите;
 - не дозволяючи нікому палити в будь-якому місці в межах або поблизу вашого будинку;
 - не дозволяючи нікому палити у вашому автомобілі, навіть з опущеними вікнами;
 - переконати своїх дітей, що паління тютюну приносить шкоду для здоров'я;
 - відвідувати тільки ті громадські місця (ресторани, кафе, клуби, тощо) в яких заборонено курити і в яких дійсно дотримуються своїх заборон;
 - навчити своїх дітей триматися подалі від «пасивного» куріння;
 - бути добрим зразком для наслідування, не курити або не використовувати будь-який інший тип тютюну.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зінченко Н.О. Роль пасивного куріння в формуванні канцерогенного ризику / Н.О. Зінченко, І.О. Черниченко, О.М. Литвиченко // Гігієна населених місць. 2011. -№57. – С. 157-161.
2. Centers for Disease Control and Prevention. Secondhand Smoke (SHS) Facts. [Electronic resource] – Access: http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/general_facts/
3. World No Tobacco Day: Fighting Tobacco Use Here and Abroad. [Electronic resource] – Access: <http://www.hhs.gov/blog/2015/05/29/world-no-tobacco-day-fighting-tobacco-use-here-and-abroad.html>
4. The Health Consequences of Smoking – 50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General, 2014. [Electronic resource] – Access: <http://www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/index.html>

КУРЕНИЕ – ПРОБЛЕМА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Першегуба Я.В., Нестеренко Н.Н., Ішук А.И.

В статье рассмотрены проблемы табакокурения в Украине. На примере Киевской городской организации общества трезвости и здоровья и Лечебно-оздоровительного центра «Трезвость и здоровье» отображена работа по профилактике табакокурения среди различных категорий населения. Сделан вывод, что для профилактики табакокурения среди населения различных категорий, особенно молодежи, нужно шире использовать методы просветительской работы в устной, печатной и наглядной формах, а также проводить мероприятия на государственном, общественном и личном уровне.

SMOKING – PUBLIC HEALTH PROBLEM

Ya. Persheguba, N. Nesterenko, A. Ischuk

The article deals with the problem of smoking in Ukraine. For example, the Kyiv city organization of society of sobriety and wellness, health and beauty center "Sobriety and Health" is displayed on tobacco prevention work among the various categories of the population. It is concluded that for the prevention of smoking among the various categories of the population, the special youth need greater ispolzvat methods in education usnoy, printed and visual forms, and conduct activities gosudarsvtennom, obschesvennom and personal level.