

**ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПАЛІННЯ НА РОЗУМОВУ І НАВЧАЛЬНУ
ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ**

**THE INFLUENCE OF SMOKING ON MENTAL AND LEARNING
ACTIVITIES OF STUDENTS**

М.Ф. Приходько

Сумський національний аграрний університет

Анотація. Вивчено вплив тютюнопаління на розумову і навчальну діяльність молоді. Доведено шкідливий вплив тютюнопаління на розумову і навчальну діяльність студентів. Встановлено взаємозв'язок тривалості паління з навчальною успішністю молоді.

Ключові слова. тютюнопаління, захворювання, молодь, студенти, розумова діяльність, головний біль, успішність.

Анотация. Изучено влияние курения на умственную и учебную деятельность молодежи. Доказано вредное воздействие курения на умственную и учебную деятельность студентов. Установлена взаимосвязь продолжительности курения с учебной успеваемостью молодежи.

Ключевые слова. Курение, заболевание, молодежь, студенты, умственная деятельность, головная боль, успеваемость.

Annotation. In the article the influence of smoking on students mental activity and the process of learning has been researched. The pernicious influence of smoking on mental processes and training activity of youth has been proved. The connection between the period of smoking and the progress in learning has been found out.

Keywords. Smoking, disease, young people, students, mental activity, headache, performance.

Вступ. Паління тютюну – одна з найбільш поширених шкідливих звичок, які негативно впливають на організм того, хто палить, а також на організм оточуючих людей. Паління тютюну спричиняє розвиток хвороб серця, судин, легень, шлунка.

Відомо більше 60 різновидів тютюну. Його листя містить значну кількість різноманітних хімічних сполук, в тому числі: білки, вуглеводи, аміак, азот, нікотин, смоли, ефірні олії, миш'як, нікель, свинець.

Тютюновий дим являє собою аерозоль, яка складається із рідких і твердих часточок, які перебувають у завислому стані. Він містить нікотин, чадний газ, аміак, синильну кислоту, ацетон і значну кількість речовин, які спричиняють утворення злжкісних пухлин.

Палаюча сигарета - своєрідна фабрика з виробництва 4 тисяч хімічних сполук, і жодна з них не дає користі організму.

Найбільш небезпечним є нікотин. До нікотину організм звикає швидко, тому гостре отруєння має дуже коротку фазу. Ознаками отруєння нікотинном є:

запаморочення, кашель, нудота, гіркота у роті. Іноді відчувається слабе нездужання, блідість обличчя. Останні дослідження вчених свідчать, що крім нікотину, значної шкоди завдають смоли, що залишаються в легенях після паління.

Німецький професор Танненберг підрахував, що в наш час один смертельний випадок на мільйон чоловік виникає в результаті: авіакатастрофи - один раз на 50 років, від вживання алкоголю - один раз на 4-5 днів, від автокатастроф - раз на 2-3 дні, від паління - кожні 2-3 години.

Актуальність. Сьогодні смертність населення України визначається передусім не інфекційними захворюваннями, тісно пов'язаними з широким розповсюдженням факторів ризику, які характерні для поведінки людини. Серед них тютюнопаління – основна причина передчасної смерті, якій можна запобігти. Тютюн – фактор ризику більш ніж 25 хвороб.

За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я біля третини дорослого населення світу (серед яких 200 млн. жінок) курять. Кожного року в світі тютюн викликає 3.5 млн. смертей, або 1000 - щодня. За прогнозами, глобальна тютюнова “епідемія” забере життя 250 млн. сучасних дітей та підлітків.

Зараз можна говорити про епідемію паління. В Європі палять близько половини дорослого населення. За словами єврокомісара з охорони здоров'я і захисту прав споживачів Джона Даллі, тютюн вбиває 650 тис. європейців щороку. Характерно, що спостерігаються дві тенденції: зниження паління в розвинених країнах та збільшення у відстаючих. Так, у США за останні роки 30 млн. осіб кинули палити. Нині в США палять лише чверть дорослого населення.

Водночас у відстаючих країнах за останні 25 років кількість курців збільшується, що за підрахунками спеціалістів призведе до того, що в найближчі 20-30 років щорічно від хвороб, пов'язаних з тютюнопалінням, буде вмирати більше 7 млн. осіб.

Аналіз останніх досліджень. Україна займає друге місце у світі за кількістю викурених цигарок на одного громадянина. У нас палять близько 9 млн. громадян, з них 9% дорослих жінок і 45%; серед молоді курить 45% юнаків та 35% дівчат. За даними експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я ця шкідлива звичка викликає в Україні 120 тис. смертей щорічно. Дорослий курець викурює в середньому 2500 цигарок за рік. Кожен четвертий підліток в Україні викурює першу сигарету у віці 10 років.

Дія тютюну прихована, тому це особливо підступний і небезпечний ворог. Тяжкі захворювання спостерігаються не відразу, вони виникають поступово і непомітно. Коли ж зміни в організмі стають очевидними, тобто з'являються різні хронічні захворювання, люди пояснюють це чим завгодно, тільки не палінням, оскільки від початку систематичного вживання тютюну до появи перших ознак хвороби минає більш - менш тривалий час.

Нікотин - одна з найсильніших рослинних отрут, основна складова тютюнового диму. Отруйність нікотину відчув кожний хто взяв у рот першу в житті цигарку чи сигарету. Ніхто не може докурити першої сигарети до кінця, цьому заважають запаморочення і нудота. Тому, хто починає палити, зазвичай дуже гидко, він не дістає задоволення, але бажання "не спасувати" змушує його палити знову. Поступово організм пристосовується до нікотину, і не викликає таких неприємних відчуттів, хоча отруєння організму триває.

Отруєння тютюном являє собою складну форму хронічних змін, які призводять до серйозних наслідків для різних органів і систем людського організму.

Паління в молодому віці відбивається вкрай несприятливо на загальному стані організму, який розвивається. Гальмується процес статевого дозрівання, сповільнюється ріст, погіршується розвиток грудної клітини і мускулатури, шкіра втрачає еластичність і свіжість, рано з'являються зморшки. Молоді курці відрізняються блідістю не тільки через спазми кровоносних судин, але й внаслідок характерної для нікотиноманії анемії (недокров'я). У юних курців набагато швидше, ніж у дорослих, розвивається так званий неврозоподібний синдром, який виражається у постійному головному болі, особливо при розумовій праці, у швидкій втомлюваності і зниженій працездатності, в послабленні пам'яті і зниженні концентрації уваги і розладі сну, втраті апетиту і порушення статевої діяльності.

Особливо шкідливе паління для молоді, що навчається. Де хто з молодих людей вважає, що паління допомагає з концентрувати увагу, викликає приплив бадьорості, активізує розумову діяльність. Однак це глибоко помилкова думка.

Постановка завдання. Основною метою наших досліджень було показати негативний вплив паління на розумову діяльність молоді, що навчається, а також на несумісність цієї шкідливої звички з успішною навчальною діяльністю.

Вихідний матеріал, методика та умови дослідження. Для досягнення поставленої мети нами були розроблені спеціальні запитання і проведено анкетування

серед студентів Сумського національного аграрного університету. Всього було опитано 231 респондента, із них 148 студентів економічного факультету, 28 - факультету обліку та фінансів, 55 - інженерно-технологічного факультету.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ми прослідкували зв'язок стажу паління з тривалістю розумової діяльності серед студентів економічного факультету (табл. 1).

Таблиця 1

Паління і розумова праця

Через який час настає розумова втома	Стаж паління						У тих, хто не палить
	до 1 міс.	1-6 міс.	6-12 міс.	1-2 роки	3-5 років	> 5 років	
15-30 хв	-	-	-	1	1	1	-
30-60 хв	-	-	-	1	3	2	-
2 год	-	-	-	2	-	-	30
3 год	-	-	-	-	3	-	8
> 3 год	-	1	1	4	5	-	63

Із таблиці 1 добре видно вплив стажу паління на розумову діяльність студентів. У молоді, яка палить не тривалий час - до 1 року, розумова втома настає тільки через 3 і більше годин продуктивної праці, тобто вона ефективно працює фактично протягом всіх навчальних пар. У студентів, які палять рік і більше, починаються в цьому плані проблеми з розумовою діяльністю. Це значить, що вже після річного паління на фізіологічному рівні в головному мозку відбуваються зміни, що тягнуть за собою зниження розумової діяльності. Молоді люди, які палять більше 5 років не витримують розумового навантаження вже через 30-60 хв., тобто після першої навчальної пари. Студенти, що зовсім не палять втому починають відчувати лише через 2 год. після початку розумового навантаження (30%), а основна їх кількість - 62% стомлюється після трьох і більше годин розумової праці.

Однак, не лише на зниження розумової діяльності впливає паління. Воно веде до виникнення головних болів, що є вже тривожним попередженням організму і перешкодою для нормального навчання в учбовому закладі та серйозною перепорою оволодіння знаннями і вміннями для майбутньої професійної діяльності.

Виникнення головних болів при розумовій праці

Варіанти відповіді	Стаж паління							
	до 1 міс.	1-6 міс.	6-12 міс.	1-2 роки	3-5 років	> 5 років	у тих, хто не палить	%
так	-	-	-	-	-	1	1	2
інколи	-	1	-	3	6	-	3	5
ні	-	-	1	5	4	2	50	93

Із таблиці 2 видно, що у молодих людей хто не палить головних болів, пов'язаних із розумовою діяльністю практично не виникає, таких лише - 2%. А ось тих у кого болить голова після розумового навантаження серед курців набагато більше - 47,8%, тобто в 4,8 разів більше, або у кожного другого студента, хто палить більше року починають з'являтися головні болі.

Загально відомо, що паління, особливо зі стажем, негативно впливає на успішність учнів і студентів. Підтвердження цієї тези ми отримали і в наших дослідженнях. Із учнів загальноосвітніх шкіл, що не мали згубної звички палити, і які потім стали студентами СНАУ, закінчили школу із середнім атестаційним балом не нижче 8 - 72%, а із тих що палили з такими ж атестаційними балами виявилось лише 48%. В кількісному вимірі учнів, що закінчили школу з середнім балом 8 і вище і не палили, виявилось в 6,1 разів більше ніж тих, що мали такі ж оцінки, але палили.

Така тенденція в успішності прослідковується і при навчанні в університеті. Студентів, що не палять і навчаються на "добре" та "відмінно" в 6,5 разів більше, ніж тих, що палять і навчаються з такими ж оцінками. Це означає, що паління з успішним навчанням речі абсолютно не сумісні.

Висновок. Таким чином, проведені дослідження показали, що пристрасть до паління зменшує ефективність розумової діяльності людини, а в подальшому веде до фізичних страждань - головних болів. Особливо ці проблеми прогресують у курців зі стажем. Переломний період - рік паління, після якого в організмі людини відбуваються зміни на фізіологічному рівні. Тому кинути палити стає набагато важче, після річного періоду паління. Шкідлива звичка палити є перепоною для успішного навчання, як результат - студентів, що не палять і успішно навчаються в 6,5 разів більше, від тих що добре навчаються, але палять.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бакка М. Т. Основи безпеки життєдіяльності людини [Текст]: навч. посіб. / М. Т. Бакка, В. С. Редчиць, В. С. Сивко ; М-во освіти України, Ін-т змісту і методів навчання, Житомир. інж.-технол. ін-т. - Житомир : ЖІТІ, 1997. - 338 с.
2. Добрянський В. І. Тютюнопаління - пагубна звичка / В. І. Добрянський // Безпека життєдіяльності. – 2014. – № 12. – С. 7-9
3. Желібо, Євген Петрович. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Є. П. Желібо, Н. М. Заверуха, В. В. Зацарний; ред. Є. П. Желібо. – 6-те вид. – К : Каравела, 2010. – 344 с.
4. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F>

НЕБЕЗПЕКА ВМІСТУ КАНЦЕРОГЕНІВ В ХАРЧОВИХ ПРОДУКТАХ

A DANGER OF CONTENT OF CARCINOGENS IS IN FOOD PRODUCTS

І.М. Радаєв, Л.М. Поліщук, О.В. Устянська, С.О. Баиштан

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Анотація. Розглянуто вплив канцерогенів на організм людини. Обґрунтовано доцільність раціонального харчування.

Ключові слова: раціональне харчування, канцерогени, антиканцерогени.

Аннотация. Рассмотрено влияние канцерогенов на организм человека. Обоснована целесообразность рационального питания,

Ключевые слова: рациональное питание, канцерогены, антиканцерогены.

Annotation. Influence of carcinogens is considered on the organism of man. Expediency of rational feed is reasonable.

Keywords: rational feed, carcinogens, anticarcinogens.

Вступ. Розвиток нашої цивілізації призводить до того, що харчові продукти в процесі виробництва, зберігання, транспортування все більше забруднюються хімічними канцерогенними речовинами, які безпосередньо впливають на наш організм при їх споживанні і здатні за певних умов викликати онкологічні хвороби.

Актуальність. Результати численних наукових досліджень доводять, що існує прямий зв'язок між якістю їжі, характером харчування та ймовірним ризиком захворіти на онкологічну хворобу. Головну роль у розвитку раку відіграє неправильне харчування, на його частку припадає 35% випадків раку, на другому місці знаходиться куріння – 30%. Роль усіх інших причин у розвитку онкологічних хвороб (стреси, віруси та інфекції, гормональні фактори, професійні канцерогени, алкоголь, забруднення