



Курение - вредная привычка *стр. 1-2*



Как вы относитесь к курению? *стр. 2-4*



КОМА *стр. 4*

Студенческая №2 (18) ноябрь 2004 МЕДИЦИНСКАЯ ГАЗЕТА



Издаётся с 15 марта 2002 года ВГМА им. Н.Н. Бурденко

МНЕНИЕ РЕКТОРА



Не курил, не курю и не буду курить, поэтому у меня

отрицательное отношение к курению. Это мнение основано на моём жизненном примере и жизненном опыте. Курение не только создаёт отрицательный имидж тому человеку, который

этим занимается, но и, естественно, вредит здоровью.

На территории ВГМА курить нельзя, поскольку есть соответствующий указ Президента Российской Федерации, и мы его должны выполнять. "Нет" вредным привычкам, "да" - здоровому образу жизни.

Ректор ВГМА, профессор
И.Э. Есауленко



В НОМЕРЕ:

Как бросить курить.....	2
Вредная привычка.....	2
Как вы относитесь к табакокурению?.....	2 - 4
Поэзия.....	4
КОМА.....	8

ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА

Курение – самая массовая вредная привычка среди населения мира. По данным ВОЗ на нашей планете курят 1,1 млрд человек. В настоящее время всему миру стало очевидно, что курение табака является причиной многих тяжелых заболеваний, приводящих к преждевременной смерти.

Миллионы людей поглощают никотин и токсины, находящиеся в сигаретном дыме. Это приводит ежегодно к 300 тысячам смертей в России и 4 млн – в мире, т.е. каждые 8 секунд на планете наступает смерть в результате курения табака.

Всего в табачном дыме обнаружено более 3600 компонентов, 300 из которых – активные биологические яды. Содержание токсических веществ в табачном дыме в 4 раза больше, чем в выхлопном газе автомобиля.

Продолжение на 2-й стр.

Всегда интересная информация!

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Многие люди начинают курить в очень раннем возрасте. Они делают это для того, чтобы казаться взрослее. Многие и не подозревают о том, что зависимость от никотина вырабатывается довольно быстро и от нее не так легко избавиться. Идут годы, детишки взрослеют, а пагубная привычка остается... Кому же, как не нам, медикам, хорошо известно вредное действие никотина на организм.

Американские врачи подсчитали, что тот, кто начал курить до пятнадцатилетнего возраста, сокращает себе жизнь в среднем на 8,2 года; начало курения в 15 - 19 лет сокращает жизнь на 6,5 лет; в 20 - 24 года - на 4,8 года; в 25 - 34 года - на 3,7 года. Итак, в чем же вред курения?

- Сигареты ускоряют сужение артерий на целых 15%. Уменьшая содержание кислорода в крови (про

гипоксию же нам благодаря кафедре патофизиологии хорошо известно)

- Ускоряя сужение кровеносных сосудов и заставляя сердце сокращаться чаще, курение создает перегрузку всей сердечно-сосудистой системе.

- У курящих женщин чаще рождаются дети с врожденными пороками.

- Сигареты старят - курильщики выглядят старше своего возраста.

Неоднократно проводились эксперименты, в ходе которых изыскивались самые различные эффективные формы терапии курильщиков. Вот один из них.

1. Регистрируйте каждую выкуренную сигарету. Оберните пачку сигарет листком бумаги и записывайте, в какое время сигарета была выкурена.

Продолжение на 2-й стр.

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Продолжение.

Начало на 1-й стр.

2. Начинайте ломать свои курительные рефлексы. Например, сигарету, которую вы привыкли выкуривать после обеда, отложите на полчаса. Вместо того, чтобы курить сидя в удобном кресле, курите стоя.

3. Не покупайте сразу больше одной пачки сигарет. Дважды в неделю меняйте сорт, переходите на менее крепкие. Возможно, так будет легче уменьшить никотиновую зависимость.

4. Собирайте все окурки в большую стеклянную банку, чтобы вы могли их видеть во всей их неприглядности.

5. Приступайте к регулярным физическим тренировкам, если еще не начали заниматься.

6. Учитесь чем-то заменять курение. Два - три раза в день вместо сигареты выпейте стакан воды, съешьте морковку, пройдитесь по свежему воздуху.

7. Вечером накануне "Дня освобождения от сигарет" расчистите поле битвы: выбросьте все оставшиеся сигареты, уберите пепельницы.

8. Желаю успехов в освобождении от этой привычки. Будьте здоровы и бросайте курить.

Ренат Яковлев

Как вы относитесь к табакокурению?

Вредность курения давно уже ни для кого не секрет, особенно для медиков. Но всё-таки люди продолжают вредить своему здоровью, не взирая на анализы, статистику и различного вида исследования. Известно, что среди курящих людей вероятность появления онкологических

заболеваний, сердечно-сосудистой системы значительно выше. Но ничто не может заставить человека курить, если он того не пожелает.

Что касается студентов академии, то они же будущие доктора, которые должны подавать пример для подражания.

Все медики, пропагандирующие здоровый образ жизни своим поведением, пользуются особым доверием у своих пациентов.

Печально видеть курящих девушек, которые каждый день дефилируют перед окнами по «подиуму для курения». А ведь они не только будущие доктора, но и матери. Очень неприятно осознавать тот факт, что студенты ВГМА лишены элементарной культуры поведения, ведь специально поставили урны, чтобы не мусорить вокруг академии, которые студенты тщательно игнорируют.

А.Н. Пашков

ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА

Продолжение.

Начало на 1-й стр.

Выкуривание только одной сигареты по действию на организм равно нахождению вблизи крупной дороги в течение 16 часов.

Наиболее ядовит никотин, составляющий 28,7% общей токсичности табачного дыма. Ради него, собственно, и тянется человек к сигарете, ведь в малых дозах никотин действует на нервную систему возбуждающе. У длительно курящих людей обязательно развивается хроническое отравление никотином – никотинизм, характеризующийся снижением памяти. Работоспособности.

Курение – своего рода “бомба замедленного действия”. Расплата за удовольствие приходит со временем. Табак является фактором риска для более чем 25 болезней. Одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

Курильщики живут в среднем на 8-10 лет меньше некурящих.

Особое место занимает вопрос о пассивном курении. Установлено, что более 60% некурящих людей как минимум час в неделю находятся в прокуренном помещении, что соответствует выкуриванию 4 сигарет. Пассивное курение увеличивает риск возникновения рака легких на 34%, сердечно-сосудистой патологии – на 50%

Привычка к курению развивает у человека пренебрежение общественными нормами поведения. По вине одного курящего страдает не менее трех некурящих. ВОЗ прилагает все усилия для запрещения курения в общественных местах, т.к. пассивное курение приводит к

тем же патологическим изменениям, что и активное.

Курение стало в наши дни настоящей эпидемией, а борьба с ним приобрела международный характер. Ежегодно проводятся исследования, выявляющие отрицательные последствия курения, публикуются полученные материалы, внедряются в жизнь антитабачные программы.

Но все это бесполезно, если человек сам не хочет бросить курить. Что же для этого надо?

1. Твердое решение отказаться от вредной привычки. Точное обоснование, почему вы решили это сделать;

2. Если сразу бросить курить не получается, то надо стремиться постепенно сокращать количество выкуриваемых в день сигарет;

3. Найдите единомышленников – боритесь

вместе с общим врагом легче;

4. Не бойтесь

нападок и насмешек со стороны курящих людей: у них не хватает силы воли, и они вам просто завидуют;

5. Собирайте деньги, которые вы раньше

тратили на покупку сигарет, и в конце месяца порадовать себя каким-нибудь подарком;

6. Найдите себе интересное занятие, хобби;

7. Займитесь спортом: он поможет не только забыть о бесполезной привычке, но и укрепить здоровье, восстановить силы.

Было установлено: чем раньше человек начинает курить, тем труднее потом ему отказаться от вредной привычки.

Самое лучшее – не начинайте курить.

Но если вы курите, бросьте! Призовите на помощь свою силу воли. Не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня. Этим вы предотвратите многие беды.

Курение или здоровье – выбирайте сами.

Совет СНО



Как вы относитесь к табакокурению?



То, что курение вредно, ни для кого не секрет. Но курят многие. С медицинской точки зрения курение – это малая наркомания т.к. вызывает привыкание. Просто так человек курить не будет. Я считаю курение не здоровым поведением врачей.

Зачем нужно курить? Какая тяга заставляет делать это? Скорее всего, это мода, ведь сам процесс курения ни какого удовольствия не доставляет. В день курильщик выкуривает пачку, теряя время. Лучше это время потратить на более полезные вещи. Деньги тратишь, это недёшево. Получается, что со всех сторон это вредно и в физиологическом, и в экономическом, и в социальном смысле. Зачем бросать деньги на ветер, что вам не на что их потратить?

В.И. Бахметьев

Л.: Константин Михайлович, как вы относитесь к курению?

К.М.: Это безобразие, что студенты на территории академии курят. Например, в Курске я не видел ни одного окурка ни внутри помещения, ни рядом с ним и поражаюсь чистотой вокруг.

Также считаю безобразием, что некоторые преподаватели курят: на крыльце, в туалетах я их вижу, и я борюсь с этим.

Л.: Как с этим бороться?

К.М.: Бороться с курением можно с помощью деканов, так как имеется приказ о запрете курения в нашем вузе. Студентов, нарушающих этот приказ, необходимо наказывать, например, лишать стипендии, выносить выговоры с записью в личное дело и при повторном нарушении исключать из академии. Курящие врачи не нужны.

Л.: Что вы можете сказать о курящих девушках?

К.М.: Курящие девушки – не заботятся ни о красоте, ни о своём будущем потомстве.

Л.: Нужна ли курительная комната в нашем вузе?

К.М.: Курительная комната ни в коем случае не нужна в медицинской академии, потому что врачи не должны курить. А курение врачей – это наша ошибка, преподавателей.

Сейчас Россия превратилась в общество потребления чужих сигарет, потому что в США, во Франции, в Англии очень многие отказались от курения.

Необходимо помочь тем, кто курят. У нас есть врачи – наркологи.



На фото: К.М. Резников

Беседу вела Людмила Башкатова

Мне кажется, что каждый человек волен сам определять свои поступки и решения, какими бы они не являлись. Но где, порой, найти выход из создавшегося положения? Как суметь сохранить свою цель и остаться самим собой? В число самых страшных стрессов для человека входят серьезные, длительные, «неразрешимые» проблемы.

Тут-то и появляется нестерпимое желание уйти от реальности, хотя бы чуть-чуть постараться спрятать тревогу, забыть ее источник. И на этом пути нас всегда подстерегает коварный попутчик – сигарета, обещающая «помочь», «спасти», «найти выход», незаметно маня в пучину безволия, слабости, зависимости, невозможности самому принимать решения. Однажды поверив сигарете, с каждым последующим ее обещанием мы все сильнее попадаем в оковы туманного рабства, слабая день ото дня, убивая клетки собственного организма, все более и более теряя свою неповторимость и индивидуальность...



Как набраться сил на обратную дорогу, где найти источник веры? Конечно, только в себе самом. Неожиданно для себя провести один день без опасного проводника – курения, безжалостно сжигающего судьбу в заманчивом ярко-красном огоньке. Этот день будет решающим. Если Вы смогли продержаться несколько дней без курения, несмотря на предложения друзей и притягивающие взор разноцветные витрины, донельзя напичканные источником никотина и смол, – значит, впереди Вас ожидает новая жизнь. Потому что Вы – волевой человек, способный преодолеть любые другие трудности и невзгоды современного мира. А для закрепления успеха лучший союзник и помощник –

спорт, делающий гораздо сильнее ваш дух и тело, с каждым днем укрепляя позиции, взять которые табачному варвару уже вряд ли удастся.

Дорогие студенты, давайте спасать друг друга! Ведь вместе мы сможем покорить любые вершины и справиться с любыми трудностями. Будущее зависит только от нас!

Д.А. Атышкин

Я считаю, что настало время, когда нужно занять активную позицию в борьбе с курением. Профком студентов делает первый, самый трудный, шаг в этом направлении.

Можно спорить о результатах акции, но в любом случае просто необходимо воздействие на сознание наших студентов. Необходимо воздействие на школьную молодежь. Я верю, что наши попытки в конечном итоге перерастут в практический результат.

О вреде курения написаны тысячи книг, научных статей; наша общая задача – донести эту информацию в доступном виде. Если для достижения этой цели мы используем студентов нашей академии, а не секрет, что более половины из них курят (по данным проведенного анкетирования), то их активные действия заставят их самих более серьезно задуматься об этой вредной привычке. Берегите себя - бросайте курить!



А.Н. Морозов



На фото: Сергей Жданов

Д.: Сергей, как вы относитесь к табакокурению?

С.Ж.: Я однозначно считаю, что курение – это плохо. В то же время, студенческий возраст – это тот возраст, в котором люди уже сами способны принимать решения. Они сами ответственны за свою жизнь и здоровье.

Печально, что более 70% студентов, готовящихся стать врачами, подают своим будущим пациентам такой пример, пропагандируя образ жизни, который наносит огромный вред здоровью.

Я считаю, что акция "День борьбы с курением" просто необходима: мы не раскрываем глаза на вред курения, студенты знают о нем сами, мы хотим призвать к здоровому образу жизни. Акция необходима, чтобы курящие люди нас услышали, чтобы они хотя бы на день задумались о своем будущем, о будущем своих детей.

Беседу вела Дарья Зайцева

КОМА

Комедийное Объединение Медицинской Академии

Минздрав предупреждает: легкие сигареты ведут отнюдь не к лёгкой смерти.

Статистика утверждает, что в России курит каждый второй мужчина и каждая пятая женщина. Поэтому, когда в присутствии любимого человека вы достаёте из пачки сигарету, вы можете быть точно уверены: вы или пятая женщина, или второй мужчина.

Разговаривают два мужика. - Я тут в Лондоне недавно был, так ты знаешь, там такая чистота, порядок. Обалдеть!!! - Да ну?! - Да, да. Закуриваю я, подходит ихний полицейский и приказывает

мне бросить сигарету. Ну, я бросил, он отошел, я новую закурил. Подходит другой полицейский и опять: "Погасите сигарету, плиз!!".

Ну, я гашу, он отходит. Я закуриваю новую, подходит третий полицейский...

- Ну а дальше-то что? - Что-что!!! В Лондоне, оказывается, 1684 полицейских.

Кто сказал что курение не влияет на голос женщины? Попробуйте, сидя на диване, стряхнуть пепел на ковёр!

- Скажите, Вы курите? - Нет.

- Беломор".

- Перешли бы хоть на "Camel".

- Зачем, доктор? Кашель от "Беломора" обходится дешевле.

Пациент жалуется врачу на сильный кашель.

- Вам надо бросить курить, - требует врач.

Пациент придвигает ему конверт с деньгами.

Врач заглядывает внутрь. - Но не сразу! Резко бросать курить вредно.

Постепенно, постепенно...

- Не могу отучиться от курения!

- А вы попробуйте конфеты.

- Пробовал, не горят!

- А у вас сигареты не будет?

- Спасибо, есть.

Огонёк сигареты - красный свет на пути в большой спорт

Её поцелуй напоминал глоток теплой водки, которой прополоскали пепельницу...



- Жаль, а то бы я Вам посоветовал бросить, и Вам бы полегчало.

- Кашляете?

- Кашляю.

- Курите?

- Курю.

- Что курите?

Студенческая МЕДИЦИНСКАЯ ГАЗЕТА

Главный редактор – Красюков Павел

Заместитель главного редактора – Яковлев Ренат

Корректор – Красюкова Виктория



Газета создана студентами и для студентов.

Всё о Alma Mater* *или почти Всё*

★ Sms: +79050494387 ★

★ ★

Адрес редакции:

394000, г. Воронеж,

ул. Студенческая, 10,

ком. №139.

Тел./факс:

(0732) 53-04-47

www.vзма.ac.ru/~smn

E-mail: smn@vзма.ac.ru

ПОЭЗИЯ

Юрий Антоненков, преподаватель кафедры ВиЭМ, подарил редакции "СМГ" сборник своих стихов "Я люблю этот мир". Вот одно из них.

Сигаретный дым кружится,
В некурящих гонит хмель...
Пепел кучками ложится
На столы и на панель.

С ног сбивает терпкий запах,
За грудки берёт больных,
Шеи их сжимает в лапах,
Беззаконно бьёт под дых!

Не пора ли их мученья
Сократить, коллеги, нам
Не вводить в раздел "Леченье"
Сей наркотик - фимиам.

Сигареты бросить к чёрту,
Утопить огонь в волнах
И отдать все силы спорту!
И не только на словах!

Ю.Е. Антоненков

* * *

Плохие привычки построились в ряд

И жизни людские угробить хотят.
В бумагу табачную с фильтром одета,

На месте особом стоит сигарета,
И люди, вдыхая её вредный дым,

Рискуют проститься с здоровьем своим.

Щелчок зажигалки, зажжённая спичка...

И корни пускает плохая привычка.

Мы вовремя «нет» ей сказать не хотим,

И нас отравляет злой яд - никотин.

М. Леонов, С-202

* * *

Окурка талию сжимая,
Нельзя быть полностью свободным.

Курить уже не актуально,
Не эпатажно и не модно.

Пора задуматься серьёзно
Над сохранением здоровья,
Ведь бросить никогда не поздно,
Собрав в кулак всю силу воли.

М. Леонов, С-202

Зав. отд. распространения - Антон Абсатаров

Тираж

999 экз.

Отпечатано в РИО ВГМА им. Н. Н. Бурденко.

Заказ №

Адрес: ул. Студенческая, 10
Ответственный за выпуск:

Ренат Яковлев