

УДК 614.39

*Е.Д. Колодезникова, Е.В. Пшениčkова,
А.И. Иванова, О.В. Дудолодова*

КУРЕНИЕ ТАБАКА И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ 1-2 КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА СВФУ

По данным ВОЗ, около 6 млн. человек каждый год умирают от последствий курения. Большинство людей осознают, что табак (сигарета) – это быстродействующий наркотик, который за 7 секунд поступает в мозг и влияет на нейромедиатор ацетилхолин и его рецептор. Никотин в табаке провоцирует выброс дофамина и эндорфинов, способствующих чувству эйфории и уменьшению передачи болевых сигналов в мозге. Таким образом, это является причиной привыкания человека к курению. В табачном дыме содержится свыше 5 000 химических соединений, известно, что из них более 70 соединений канцерогенны. Одним из многочисленных пагубных воздействий табачного дыма на организм человека – это воздействие большого количества угарного газа, который затем, соединяясь с гемоглобином, образует форму карбоксигемоглобина, блокирующего перенос кислорода на 5 часов. На протяжении многих лет нами проводится анонимное анкетирование студентов на предмет курения и оценки состояния их здоровья. В процессе анкетирования мы выясняем, сколько студентов подвержены курению и что они знают о вреде курения. Анкетирование проводилось среди студентов 1-2 курса по специальности «Лечебное дело», будущих терапевтов. В основном это была молодежь от 18-21 лет – 66 чел. (83,5 %), старше 21 года до 35 лет – 13 чел. (16,5 %). Из них девушек – 51 (64,6 %), юношей – 28 (35,4 %). В детстве подвергались пассивному курению 38 (48,1 %) студентов, в настоящее время пассивными курильщиками являются 62 (78,5 %) студента. Таким образом, всего курящих оказалось 15 (18,9 %) от общего количества студентов. Здоровыми считают себя только 19 % студентов. Многие студенты отмечают частые заболевания дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и жалуются на слабое зрение.

Ключевые слова: студенты, анкетирование, пассивное курение, заболевания, юноши, девушки, курильщики, канцерогены, табачный дым, медицинский институт.

КОЛОДЕЗНИКОВА Елена Дмитриевна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры гистологии и микробиологии Медицинского института Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Тел. +79142688484. E-mail: el_viss@mail.ru

KOLODEZNIKOVA Elena Dmitrievna – Candidate of Medical Sciences, Docent, Associate Professor, Department of Histology and Microbiology, Medical Institute, M.K. Ammosov North-Eastern Federal University. Tel.: +79142688484. E-mail: el_viss@mail.ru

ПШЕНИЧКОВА Елена Виссарионовна – кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой гистологии и микробиологии Медицинского института Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Адрес: г. Якутск, ул. Ойунского, 27. Тел.: (4112)36-30-46, +79142246457. E-mail: el_viss@mail.ru

PSHENNIKOVA Elena Vissarionovna – Candidate of Biological Sciences, Docent, Head of the Department of Histology and Microbiology, Medical Institute, M.K. Ammosov North-Eastern Federal University. Address: 677018 Yakutsk, ul. Oyunskogo, 27. Tel.: +79142246457. E-mail: el_viss@mail.ru

ИВАНОВА Антонина Ивановна – старший преподаватель кафедры гистологии и микробиологии Медицинского института Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Адрес: г. Якутск, ул. Ойунского, 27. Тел.: (4112)36-30-46, +79142916830.

IVANOVA Antonina Ivanovna – Senior Lecturer, Department of Histology and Microbiology, Medical Institute, M.K. Ammosov North-Eastern Federal University. Address: 677018 Yakutsk, ul. Oyunskogo, 27. Tel.: +79142916830.

ДУДОЛАДОВА Ольга Витальевна – врач-психиатр, аспирант кафедры наркологии и психиатрии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова. Тел.: +79119487802. E-mail: ol.dudol@gmail.com

DUDOLADOVA Olga Vital'evna – Psychiatrist, postgraduate student of the Chair of Psychiatry and Narcology, I.I. Mechnikov North-Western State Medical University. Tel.: +79119487802. E-mail: ol.dudol@gmail.com

*E.D. Kolodeznikova, E.V. Pshennikova,
A.I. Ivanova, O.V. Dudoladova*

Tobacco smoking and health of first- and second-year students of Medical Institute NEFU

According to WHO, around 6 million people each year die from the harmful effects of tobacco. Most people are aware of nicotine in cigarettes being one of the most addictive drugs. Nicotine reaches the brain within 7 seconds and affects the neurotransmitter acetylcholine and its receptor. Nicotine in tobacco increases the release of the brain dopamine and the endorphins, which produces euphoric feeling and also blocks the transmission of pain signals. It is one of the reasons why people can become addicted to smoking. Tobacco smoke contains over 5,000 chemicals, of which more than 70 are known to cause, initiate, or promote cancer. Another harmful effect of smoking to human body is the impact of carbon monoxide, it binds to hemoglobin to form carboxyhemoglobin and causes a decrease in the capacity of blood to transport oxygen for 5 hours. During education process, we have carried out confidential questionnaire about smoking for first- and second-year students of the Therapeutic Department. The focus of this survey is on students' smoking and their awareness and knowledge of tobacco's adverse effects on health. Of the respondents, 66 (83.5 %) are between 18 and 21 years of age, 13 (16,5 %) are over 21 and under 35 years of age, 28 (35,4 %) are male, 51 (64,6 %) are female. 38 (48,1 %) students were exposed to passive smoking during childhood. 62 (78,5 %) students are current passive smokers. Thus, 15 (18,9 %) students responded they smoke tobacco. Health conditions indicates that 19 % of students defined themselves as healthy, many respondents observed that they have frequent respiratory diseases, digestive diseases, diseases of cardiovascular system, and complained for poor vision.

Key words: university students, questionnaire, passive smoking, diseases, young women and young men, smokers, carcinogens, tobacco smoke, Medical Institute.

Введение

Благодаря большой работе, проводимой в различных государствах, курение табака медленно, но все же сдает свои позиции. Многие люди становятся жертвами этого медленного и тихого, но совершенно беспощадного убийцы. По данным ВОЗ, каждый 12-й житель на Земле умирает от последствий курения. Это значит, что мы ежегодно теряем около 500 000 людей! Сегодня Всемирная организация здравоохранения выступает с лозунгом: «Курение или здоровье? Выбирайте сами!». Большинство людей осознают, что регулярное потребление табака приводит к зависимости от этой пагубной привычки.

Табак (сигарета) – это быстродействующий наркотик, который за 7 секунд поступает в мозг и влияет на нейромедиатор ацетилхолин и его рецептор. Никотин в табаке провоцирует выброс дофамина и эндорфинов, способствующих чувству эйфории и уменьшению передачи болевых сигналов в мозге. Таким образом, это является причиной привыкания человека к курению. Влияние курения на организм человека затрагивает практически все органы и системы человеческого организма. Ведь рецепторы, чувствительные к никотину (н-холинорецепторы), расположены в ЦНС (во всех ее отделах), в тканях надпочечников (часть обменной системы и системы нервной регуляции организма), в ганглиях (скоплениях нервных клеток) симпатической и парасимпатической нервной системы, в каротидных клубочках (особых рецепторах сонной артерии), в нервно-мышечных соединениях. Разнообразные исследования показали, что всего одна выкуренная сигарета вызывает спазм сосудов, сравнимый с таковым при повышении АД на 10 % от нормы. С одной выкуренной сигареты повышается выброс кортикостероидов, адреналина, норадреналина – веществ, стимулирующих сердечную активность, ускоряющих частоту сердечных сокращений, повышающих минутный объем сердца.

В табачном дыме содержится свыше 5 000 химических соединений, известно, что из них более 70 соединений канцерогенны. Одним из многочисленных пагубных воздействий табачного дыма на организм человека - это воздействие большого количества угарного газа, который затем, соединяясь с гемоглобином, образует форму карбоксигемоглобина, блокирующего перенос кислорода на 5 часов. Кроме этого, табачный дым содержит азот, водород, аргон, метан и цианистый водород. Представляется угрожающим нижеследующий перечень

возможных агентов, придающих сигаретному дыму опасный характер: ацетальдегид, ацетон, аммиак, бензол, бутиламин, диметиламин, ДДТ, этиламин, формальдегид, сероводород, гидрохинон, метиловый спирт, метиламин, соединения никеля, пиридин, бензпирен и множество канцерогенных веществ.

Курение также приводит к повышению общего содержания холестерина в сыворотке крови и уровня свободных жирных кислот в плазме. Курение усиливает риск наступления внезапной смерти и развития атеросклероза периферических сосудов, что повышает риск омертвления тканей и ампутации конечностей у курильщиков. У курящих людей повышается риск возникновения ишемической болезни сердца и других заболеваний сердечно-сосудистой системы [1].

Курильщики чаще страдают язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, которые плохо поддаются лечению, при этом возрастает опасность летального исхода. Несмотря на то, что в последнее время ведущей причиной развития язвенной болезни желудка считается бактерия *Helicobacter pylori*, у курящих частота язвенной болезни достоверно выше, чем в популяции некурящих людей. Никотин, сужая сосуды, вызывает их спазм и в желудке. Спазмированные сосуды не выполняют в полной мере своих функций, в том числе не могут обеспечить полноценную трофику, оксигенацию, поддержать местный иммунитет. Снижается защитная способность слизистой желудка и кишечника, нарушается выработка желудочного сока, что способствует развитию хронической инфекции. А воспаление, вызываемое как действием *Helicobacter pylori*, так и ухудшением местной трофики, приводят к формированию дефектов слизистой: сначала в виде гастрита, затем язвы.

Верхние отделы ЖКТ также страдают от курения. Вещества, содержащиеся в дыме сигарет, являются канцерогенами, тканевыми ядами и агрессивными биологически активными веществами, то есть в совокупности повреждают клетки слизистой оболочки ротовой полости и мышечного слоя. Лейкоплакия слизистой полости рта (белесоватые очаги на слизистой нижней губы, щек), язвочки, небольшие, подчас незаметные ранки очень часто (под действием тех же факторов дыма) перерождаются в раковую опухоль. Наконец, вкус еды у курильщиков отличается от настоящего ее вкуса. Связано это с тем, что никотин и дым угнетают работу вкусовых сосочков, делают их менее чувствительными [1].

Стоит сказать и об отрицательном влиянии курения на женский организм. Учитывая, что эндокринная система – мишень для никотина, то и силу влияния курения на женский организм предсказать несложно [1,2]. Состояние кожи: сухая, сероватая, рано покрывающаяся мелкими морщинками. Установлена связь между состоянием репродуктивной системы и курением: курящие женщины чаще (по разным оценкам от 1,5 до 3 раз чаще) испытывают проблемы с зачатием и/или вынашиванием. Беременность у курильщиц протекает тяжелее. Никотин легко проникает сквозь плацентарный барьер и оказывает непосредственное влияние на плод, что приводит к рождению маловесных, часто болеющих детей. У курящих женщин чаще наблюдается истончение костной ткани, известное как остеопороз. Не последнюю роль в этом играет негативное влияние никотина и продуктов сгорания сигареты на гормоны – в частности, эстроген. Именно эстроген помогает отсрочить или уменьшить разрушение кости, а его уровень у курильщиц снижается под влиянием никотина. Предвестником будущих проблем с костями могут служить плохие зубы: среди курильщиц почти половина женщин в возрасте 50 лет нуждаются в протезировании зубов, в то время как среди некурящих женщин эта цифра составляет не более четверти.

Мужчинам не легче, несмотря на то, что мужской организм выносливее, с точки зрения физического здоровья. Репродуктивная система курильщиков подвергается прямой и косвенной атаке табакокурения. Курение приводит к ухудшению количественного и качественного показателя спермы и спазмам сосудов, что снижает выраженность эрекции и потенции, провоцирует образование аденомы, а затем и аденокарциномы простаты. Потомство от курящих мужчин слабее, ребенок, рожденный от хронического курильщика с многолетним стажем, как правило, попадает в категорию часто болеющего ребенка.

Курение табака и его пассивное влияние на окружающих очень сильно сказывается на молодой, еще неокрепший развивающийся организм [1, 2, 3]. Подросткам кажется, что они уже не дети, и им вполне доступны взрослые «радости», в том числе курение. А ведь организм

подростков физиологически и функционально еще незрел – только с окончанием юношеского периода (примерно к 22 –24 годам) происходит окончательное формирование организма и созревание его функций. Негативное действие никотина на организм подростков настолько многообразно, что выделить какое-то самое яркое практически невозможно. Истощение нервных клеток (из-за токсического воздействия никотина) приводит к ухудшению мнестических функций (памяти), проблемам с учебой, запоминанием, восприятием, логикой [1]. Курение нередко становится причиной подростковой миопии и так называемой «табачной амблиопии» - причина их развития в хроническом воспалении зрительного нерва и сетчатки. Нарушение работы эндокринной системы приводит к разнообразным патологиям: избыточной массе тела, акне, жирной себорее, гипотиреозу, дисрегуляции нервно-психических функций. Курение ухудшает работу сердца и сосудов, легких, и одним из проявлений этого влияния является снижение физической силы и выносливости у курящих подростков. Негативное влияние курения на организм человека настолько многообразно и разнопланово, что необходимость бросить курить является уже не способом оздоровления, а скорее, залогом выживания. Не стоит переоценивать компенсационные возможности организма – они не способны в течение одного-двух месяцев вернуть организм в качественное состояние «до курения». Однако чем раньше произойдет отказ от курения, тем быстрее начнутся процессы репарации в органах и системах, и можно – как минимум – не ожидать ухудшения здоровья в связи с курением.

Результаты и анализ исследований

Многие годы в процессе обучения по дисциплине «Гистология, эмбриология, цитология» в Медицинском институте СВФУ мы проводим анонимное анкетирование студентов младших курсов на предмет курения [5, 6, 7]. Выясняем, сколько студентов курят или подвергаются пассивному курению и какими знаниями они обладают о действии табачного яда на организм человека. Кроме того, в процессе анкетирования студенты сами оценивают свое здоровье и предлагают методы борьбы с табачной зависимостью [8, 9, 10, 11].

Исходя из многолетнего опыта анкетирования студентов, мы добавили следующие вопросы: Что делают они для сохранения своего здоровья? Какие проблемы отвлекают их от успешной учебы и активной студенческой жизни?

Результаты исследования анкет привели к шокирующим результатам! Оказалось, что почти все (89 %) студентов страдают различными заболеваниями. Анкетирование проводилось среди студентов 1-2 курса специальности «Лечебное дело», т.н. будущих терапевтов (табл. 1). В основном это была молодежь от 18-21 лет – 83,5 %, старше 21 года до 35 лет – 13 (16,5 %) студентов. Из них девушек - 51 (64,6 %), юношей – 28 (35,4 %).

Таблица 1

**Контингент опрошенных студентов 1-2 курсов
медицинского института СВФУ**

Контингент студентов	Кол-во	В %	Возраст (полных лет)			
			18-21	% от кол-ва девушек и юношей	22-35	% от кол-ва девушек и юношей
девушки	51	64,5	41	80,3	10	19,6
юноши	28	35,4	25	89,3	3	10,7
Всего	79	100	66	83,5	13	16,5

В табл. 2 отражена информация о курении табака. В детстве подвергались пассивному курению 38 (48,1 %) студентов, в настоящее время пассивному курению подвержены 62 (78,5 %) студента. Всего курят на младших курсах 9 (17,6 %) девушек и 6 (21,4 %) юношей. Таким образом, всего курящих оказалось 15 (18,9 %) от общего количества студентов.

Таблица 2

Количественные показатели пассивных курильщиков и курящих студентов

Пол	Кол-во	Пассивное курение				Пробовали курить		Курят в настоящее время	
		В детстве		В настоящее время		Кол-во	%	Кол-во	%
		число	в %	число	в %				
Жен.	51	29	36,7	42	82,3	23	45,0	9	17,6
Муж.	28	9	11,3	20	71,4	18	64,2	6	21,4
Всего	79	38	48,1	62	78,5	41	51,8	15	18,9

Анкетирование показало, что студенты пробовали курить в детстве из-за любопытства (5 %) и интереса к процессу курения (6 %), так как рядом с ними были курящие родители, знакомые, друзья. В основном, многим студентам сам процесс курения не понравился, кроме одного молодого человека, который продолжает курить до сих пор.

Пассивному курению в детстве были подвержены 48,1 % студентов, а сейчас дышат дымом окружающих курильщиков 78,5 %. Молодые люди испытывают пассивное курение, т.е. дышат чужим табачным дымом на улице, на автобусных остановках, вокзалах, в подъездах, дома курят друзья и родственники (табл. 3).

Таблица 3

Отношение юношей к курению табака и оценка своего здоровья

Пол	Кол-во	Пассивное курение		Пробовали курить	Курят	Оценка своего здоровья в баллах и (%)			
		В детстве	В настоящее время			2	3	4	5
Юноши	28	17 (60,7 %)	20 (71,4 %)	22 (78,5 %)	6 21,4 %	2 (7,1)	4 (14,2)	14 (50)	8 (28,5)

Здоровыми считают себя только 28,5 % юношей. Многие студенты отмечают частые простудные заболевания дыхательной системы (10), опорно-двигательного аппарата (суставов и сколиоз грудного отдела позвоночника) (7), заболевания желудочно-кишечного тракта (6) и сердечно-сосудистой системы (5). У двоих отмечается повышенное внутричерепное давление. И 9 (32,1 %) молодых людей жалуются на слабое зрение. Это, очевидно, влияние того, что современная молодежь сейчас много времени проводит за компьютерами и другими гаджетами (табл. 4).

Таблица 4

Контингент студентов страдающих заболеваниями различных систем органов

Заболевания по системам органов	Контингент студентов	
	Юноши 28	Девушки 51
Сердечно-сосудистой	5	7
Желудочно-кишечного тракта (ЖКТ)	6	8
Дыхательной системы	10	27
Опорно-двигательного аппарата	7	10
Органов зрения	9	22
Нервной системы	2	8
Органов кроветворения	-	8

Аналогичная ситуация складывается и у девушек (табл.5).

Таблица 5

Отношение девушек к курению табака и оценка своего здоровья

Пол	Кол-во	Пассивное курение		Пробовали курить	Курят	Оценка своего здоровья в баллах			
		В детстве	В настоящее время			2	3	4	5
Девушки	51	29 (56,8 %)	42 (82,3 %)	23 (45 %)	9 (17,6 %)	1 (1,9 %)	21 (41,1 %)	24 (47 %)	5 (9,8 %)

Здоровыми считают себя только 9,8 % девушек (!). На плохое здоровье пожаловалась всего одна девушка с заболеванием эндокринной системы (узловой зоб). Также как и юноши, девушки отмечают частые простудные и вирусные заболевания дыхательной системы (бронхит, ангина, ринит, гайморит, хронические отит и тонзилит), желудочно-кишечного тракта (гастрит, панкреатит, хронический гепатит), сердечно-сосудистой системы (болезни сердца, тахикардия) и опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, сколиоз, плоскостопие). Многие страдают аллергией и анемией. А также жалуются на слабое зрение (миопия) - 37,2 % студентов.

Причина курения девушек заключалась в том, что в школе было модно курить и почти все курили. Следует отметить недостаточную воспитательную и разъяснительную работу в улусных школах по формированию ЗОЖ! Некоторые характеризовали это явление (курение) как «коллективное чувство». В основном, молодые люди проявляли любопытство и интерес к самому процессу курения. Четыре из девяти курящих девушек после первого курения почувствовали успокоение нервной системы и вскоре стали временами покуривать, т.е. курят редко, один раз в неделю. Остальные курящие девушки курят по 1-3 сигарете в день с периода обучения в школе, по настоящее время, т.е. уже четыре года. Одна студентка в возрасте 35 лет курит с 18 лет по 1-2 сигарете в день.

При оценке состояния своего здоровья пять курящих девушек оценили как «хорошее и отличное», трое - как «удовлетворительное», и только одна студентка оценила свое здоровье на 1 балл и сообщила о себе, что у нее имеется несколько хронических заболеваний (ревматизм, бронхит, анемия). Почти все курящие девушки жаловались на такие заболевания, как панкреатит, гастрит, частые ангины, хронический гепатит и слабое зрение (миопию). При этом все они хорошо информированы о вреде курения и его влияние на организм человека.

Анкетирование показало, что все студенты и особенно девушки обращают большое внимание на состояние своего здоровья. Для сохранения и укрепления своего здоровья больше половины из них (60 %) принимают витамины, стараются хорошо питаться и занимаются физкультурой и спортом или посещают бассейн.

О пагубном влиянии курения табака все студенты хорошо знают. В основном подчеркивается, что табак содержит различные ядовитые и канцерогенные вещества, которые действуют на клетки всех тканей и органы организма. Более конкретно механизм воздействия на клеточном уровне изучается в процессе обучения по дисциплине «Гистология, эмбриология, цитология». Особенно акцентируется внимание на влиянии канцерогенных веществ на развитие плода, состояния беременных женщин и растущий детский организм. Обращаем большое внимание на курение женщин, которые впоследствии рожают детей с различными патологиями.

По профилактике ЗОЖ и искоренению курения студенты предлагают много различных мероприятий. Большинство студентов предлагает чаще проводить лекции и беседы о вреде курения с демонстрацией вредных последствий (слайдов, макропрепарата легкого курящего человека). А также привлекать людей, которые бросили курить и могли бы поделиться своим опытом. Их рассказы могли бы впечатлить слушателей. И такой положительный и конкретный пример оказал бы большее воздействие на молодую аудиторию.

Кроме того, студенты предлагали проводить различные мероприятия для отвлечения людей

от этой пагубной привычки, в том числе спортивные, ввести льготные абонементы в спортивные залы и бассейны, снизить цены на овощи и фрукты в студенческих столовых и буфетах, проводить акции типа «возьми яблоко вместо сигареты». Больше использовать наглядную агитацию ЗОЖ: плакаты, листовки в общественных местах. Организовывать студенческие кружки ЗОЖ и проводить с курящими людьми занятия по искоренению этой пагубной привычки. В различных организациях и лечебно-профилактических учреждениях (ЛПУ) проводить лекции и выступления агитбригад с обсуждением негативных последствий вредных привычек. Как и в предыдущие годы, студенты предлагают запретить продажу сигарет в продуктовых магазинах. Однако 5 % студентов младших курсов ответили, что не видят смысла в запретах и поэтому ничего не могут предложить для искоренения этого порока.

По результатам анкетирования, резко негативно относятся к алкоголю 28 % опрошенных, остальные отметили нейтральное отношение или редкое употребление алкоголя. К наркотикам все студенты 100 % высказали негативное отношение.

На вопрос: «Какие проблемы Вас отвлекают от успешной учебы и активной студенческой жизни?», студенты отвечают следующим образом: жаловались на лень (34 %), отвлекают социальные сети и интернет (17 %), часто болеют, испытывают усталость и депрессию (12 %), неумение рационально распределять время (10 %), семейные проблемы и друзья (8 %), совмещают с учебой другую работу (5 %), на неблагоприятные погодные условия (холодно, темно) пожаловались 4 % и на большое количество общественных мероприятий, которые отвлекают от учебы, 2 % студентов.

Для сохранения и укрепления своего здоровья большинство наших студентов придерживается ЗОЖ, говорят о необходимости закаливания организма, здорового питания и приема витаминов, т.е. стремятся вести ЗОЖ.

Заключение

Таким образом, страдают заболеваниями дыхательной системы (гайморит, ринит, бронхит, ангина) 46,8 % студентов. Заболеваниями органов зрения (в основном миопия) 39,2 % опрошенных студентов. На болезни ЖКТ (гастриты, холецистит, панкреатит) пожаловались 16,4 % опрошенных. В группу сердечно-сосудистых заболеваний вошли жалобы студентов на болезни сердца (аритмию, боли в сердце, нарушение артериального давления) у 15,2 % опрошенных. К группе заболеваний нервной системы (эпилепсия, головные боли, повышенное внутричерепное давление) у 12,6 % студентов. Из 79 опрошенных студентов 1-2 курсов Медицинского института здоровыми себя считают 18,9 % опрошенных.

Таким образом, результаты анкетирования показали, что большинство студентов младших курсов имеют слабое здоровье, а следовательно, нуждаются в особом внимании к ним со стороны кураторов, участия в процессе адаптации и необходимости проведения профилактической работы по формированию ЗОЖ.

Литература

1. Колодезникова Е.Д. За облаком табачного дыма / Е.Д. Колодезникова // Береги свое здоровье . – Якутск: Дом санитарного просвещения Минздрава ЯАССР, 1987. – 64 с.
2. Гагарина М.В. Влияние табакокурения на железы внутренней секреции / М.В. Гагарина, Е.В. Пшеничникова // Материалы 48 студенческой науч.-практич. конф. МИ ЯГУ. - Якутск, 2006. – С. 117-119.
3. Кириллова А.Э. Влияние алкоголя на ультраструктуру нейронов головного мозга / А.Э. Кириллова, Е.В. Пшеничникова // Материалы 48 студенческой науч.-практич. конф. МИ ЯГУ. – Якутск, 2006. – С. 123-124.
4. Колодезникова Е.Д. Влияние алкоголя и табачного дыма на бурую жировую ткань / Е.Д. Колодезникова, Е.В. Пшеничникова // Сб. научных статей Республ. науч.-практич. конф., посвященной 50-летию МИ и 10-летию ФПОВ, 29 июня. – Якутск, 2007. – С.86-88.
5. Колодезникова Е.Д. Отношение к табачной зависимости студентов медицинского института ЯГУ и школьников г. Якутска по результатам анонимного анкетирования / Е.Д. Колодезникова, Е.В. Пшеничникова // Дальневосточный медицинский журнал. – 2004. – № 1. – С. 77-78.
6. Колодезникова Е.Д. К вопросу о профилактике курения и формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи / Е.Д. Колодезникова, Е.В. Пшеничникова // Университет XXI века: достижения, перспективы, стратегия развития: мат. межвуз. науч.-практ. конф., посв. 50-летию Якутского государственного университета им. М.К. Аммосова. – Якутск, 2006. – С. 77-79.

7. Колодезникова Е.Д. Исследование закономерностей распространения курения среди студентов первого курса МИ ЯГУ / Е.Д. Колодезникова, А.Г. Федулова, Е.В. Пшенникова // Экология и здоровье человека на Севере: мат. II Межрегиональной науч.-практ. конф., посв. 50-летию высшего медицинского образования РС(Я), октябрь, 2007. – Якутск, 2007. – С.25-27.

8. Колодезникова Е.Д. Актуальность проблемы профилактики курения в молодежной среде / Е.Д. Колодезникова, Е.В. Пшенникова // Материалы Международного конгресса по приполярной медицине. – Новосибирск, 2006. – С.16-18.

9. Колодезникова Е.Д. Проблема профилактики табакокурения и формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи в рамках национального проекта «Здоровье» / Е.Д. Колодезникова, Е.В. Пшенникова // Сб. трудов «Актуальные вопросы охраны здоровья населения» городской науч.-практич. конф. «Реализация национального приоритетного проекта в сфере здравоохранения и медицинского образования в республике Саха (Якутия)», посвящ. 80-летию Комитета здравоохранения г. Якутска и 50-летию ЯГУ, Якутск, 2006. – С. 52-56.

10. Колодезникова Е.Д. Проблема курения в молодежной среде / Е.Д. Колодезникова, Е.В. Пшенникова // Роль эпидемиологических и клинических исследований в здравоохранении: планирование, организация, внедрение результатов в практику», посвященной памяти д.м.н. проф. В.П. Алексева: мат. Респ. науч.-практич. конф. (Якутск, 12-13 нояб. 2009.). – Якутск: изд-во «Сфера», 2009. – С. 63-66.

11. Колодезникова Е.Д. Проблема курения в молодежной среде и формирование ЗОЖ / Е.Д. Колодезникова, Е.В. Пшенникова // Международный Полярный год: достижения и перспективы развития циркулярной медицины: мат. Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием, посвященной III Международному Полярному году. – Архангельск: СГМУ, 2009. – С. 176-182.

References

1. Kolodeznikova E.D. Za oblakom tabachnogo dyma//Kn. Beregi svoje zdorov'e . – Iakutsk: Dom sanitarnogo prosveshcheniia Minzdrava IaASSR, 1987. – 64 s.

2. Gagarina M.V., Pshennikova E.V. Vliianie tabakokurenii na zhelezy vnutrennei sekretsii// Materialy 48 studencheskoi nauch.-praktich. konf. MI IaGU, Iakutsk, 2006. – S. 117-119.

3. Kirillova A.E., Pshennikova E.V. Vliianie alkogolia na ul'trastrukturu neuronov golovnogo mozga// Materialy 48 studencheskoi nauch.-praktich. konf. MI IaGU, Iakutsk, 2006. – S. 123-124.

4. Kolodeznikova E.D., Pshennikova E.V. Vliianie alkogolia i tabachnogo dyma na buruiu zhirovuiu tkan' // Sb. nauchykh statei Respubl. nauch.-praktich. konf., posviashchennoi 50-letiiu MI i 10-letiiu FPOV, 29 iyunia.- Iakutsk, 2007. – S. 86-88.

5. Kolodeznikova E.D., Pshennikova E.V. Otnoshenie k tabachnoi zavisimosti studentov meditsinskogo instituta IaGU i shkol'nikov g. Iakutsk po rezul'tatam anonimnogo anketirovaniia // Dal'nevostochnyi meditsinskii zhurnal № 1. – 2004. – S. 77-78.

6. Kolodeznikova E.D., Pshennikova E.V. K voprosu o profilaktike kurenii i formirovaniia zdorovogo obraza zhizni u studencheskoi molodezhi// Materialy mezhvuzovskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, posviashchennoi 50-letiiu Iakutskogo gosudarstvennogo universiteta im. M.K. Ammosova «Universitet XXI veka: dostizheniia, perspektivy, strategii razvitiia», Iakutsk, 2006. – S. 77-79.

7. Kolodeznikova E.D., Fedulova A.G., Pshennikova E.V. Issledovanie zakonornosti rasprostraneniia kurenii sredi studentov pervogo kursa MI IaGU// II Mezhregional'naia nauchno-prakticheskaiia konferentsiia, posviashchennaia 50-letiiu vysshego meditsinskogo obrazovaniia RS(Ia) «Ekologiia i zdorov'e cheloveka na Severe», oktiabr', 2007. – Iakutsk, 2007. – S.25-27.

8. Kolodeznikova E.D., Pshennikova E.V. Aktual'nost' problemy profilaktiki kurenii v molodezhnoi srede // Materialy Mezhdunarodnogo Kongressa po pripoliarnoi Meditsine, Novosibirsk, 2006. – S.16-18.

9. Kolodeznikova E.D., Pshennikova E.V. Problema profilaktiki tabakokurenii i formirovanie zdorovogo obraza zhizni u studencheskoi molodezhi v ramkakh natsional'nogo proekta «Zdorov'e»// Sb. trudov «Aktual'nye voprosy okhrany zdorov'ia naseleniia» gorodskoi nauch.-praktich. konf. «Realizatsiia natsional'nogo prioritetnogo proekta v sfere zdavoookhraneniia i meditsinskogo obrazovaniia v respublike Sakha (Iakutiia)», posviashch. 80-letiiu Komiteta zdavoookhraneniia g. Iakutsk i 50-letiiu IaGU, Iakutsk, 2006. – S. 52-56.

10. Kolodeznikova E.D., Pshennikova E.V. Problema kurenii v molodezhnoi srede//Materialy Respublikanskoi nauch.-praktich. konf. «Rol' epidemiologicheskikh i klinicheskikh issledovaniiv zdavoookhraneni: planirovanie, organizatsiia, vnedrenie rezul'tatov v praktiku», posviashchennoi pamiati d.m.n. prof. V.P. Alekseeva (Iakutsk, 12-13 noiab. 2009.). – Iakutsk: izd-vo «Sfera», 2009. – S. 63-66.

11. Kolodeznikova E.D., Pshennikova E.V. Problema kurenii v molodezhnoi srede i formirovanie ZOZh // Materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, posviashchennoi III Mezhdunarodnomu Poliarnomu godu, «Mezhdunarodnyi Poliarnyi god: dostizheniia i perspektivy razvitiia tsirkumpoliarnoi meditsiny». – Arkhangel'sk: SGMU, 2009. – S. 176-182.