

Список використаних джерел

1. Бабич В.І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів: дис. кан. пед. наук: 13.00.04. Луган. нац. пед. ун-т ім. Тараса Шевченка. Луганськ, 2006. 315 с.

2. Няньковський С.Л., Яцула М.С., Чикайло М.І., Пасечнюк І.В. Стан здоров'я першо-

класників, їх готовність до систематичного навчання в школі. [Електронний ресурс]. Режим доступу: www.mit.ua.com/archive/article/12944

3. Осадченко Т.М. Підготовка майбутнього вчителя до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи: дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Житомир, 2017. 251 с.

ШКІДЛИВИЙ ВПЛИВ КУРІННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Переверзєва Вікторія Анатоліївна

студентка Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Альбоца Владислава Сергіївна

студентка Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Каденко Ірина Валеріївна

кандидат педагогічних наук, доцентка Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Паління на сьогодні є однією з найсерйозніших як медичних так і соціальних проблем. Варто виглянути у вікно: переважна частина людей (будь-якого віку і статі) мають цю неймовірно шкідливу звичку, а найстрашніше, що курцями являємось усі ми, так як існують поняття активні і пасивні курці.

Від хвороб пов'язаних із курінням у світі щорічно помирає понад вісім мільйонів осіб, з них 1, 2 мільйони – пасивні курці. Це більше ніж від СНІДу, туберкульозу і малярії, разом узятих. Лише в Україні тютюнопаління кожного року забирає майже 85 тисяч життів, з них 10 тисяч – пасивних курців.

Отже, дане дослідження присвячене саме питанню впливу паління на організм як дорослої людини, так і підлітка. Дану тему варто розглядати постійно і шукати нові шляхи вирішення проблеми, яку вона створює.

Науковцями давно доведено, що паління спричиняє безліч сильних захворювань, які, в свою чергу, призводять до передчасної смерті людини. Сигарета містить ряд шкідливих речовин: нікотин, тютюновий дим, чадний газ, смола, дьоготь, миш'як, бутан, метан, метанол, гармолін, полоній, оцтова і синильна кислоти, кадмій, фарба та ін..

Тютюновий дим містить понад 7 000 хімічних елементів, з яких щонайменше 250 є токсичними, а близько 70 викликають онкологічні захворювання. Деякі з цих елементів входять також до складу отрути для комах,

лаку для дерева, містяться у щурячій отруті, рідині для зняття лаку тощо [2].

Загальноновизнано, що нікотин збільшує вміст катехоламінів в крові і, активуючи симпатoadреналову систему, збільшує артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень, споживання серцевим м'язом кисню. Одночасно його безпосередній вплив на специфічні рецептори сприяє виникненню спазму дрібних артеріол, погіршення коронарного кровотоку і прискоренню процесів атерогенезу [1].

Практично всі компоненти сигаретного диму тою чи іншою мірою здатні включитися в обмін речовин з наступним розвитком дисліпідемії. У людей зі стажем куріння більше 10 років діагностують підвищення рівня загального холестерину, тригліцеридів, зниження рівня ліпопротеїдів високої щільності. Хронічний вплив тютюнового диму призводить до зниження активності ендотеліальної NO-синтази та синтезу оксиду азоту, експресії молекул адгезії на поверхні ендотеліоцитів, активації протеїнази-С, посилення процесів перекисного окислення ліпідів з наступним стійким ремоделюванням судинної стінки [1].

Тютюнопаління збільшує ризик захворювання приблизно на сімнадцять видів раку.

Найбільший ризик виникнення раку легень відзначений у чоловіків, які почали палити до 15 років. Ризик виникнення раку стравоходу в 5 разів вище у курців в

порівнянні з некурцями, а ризик раку шлунка – в 1,5 рази. Куріння є однією з причин раку підшлункової залози, і ризик виникнення раку у курців підвищений в 2-3 рази. Виявлено підвищений ризик розвитку раку печінки у курців, особливо в поєднанні з вживанням алкоголю або у інфікованих вірусами гепатиту В і С. Ризик раку сечового міхура і нирки серед курців підвищений в 5-6 разів. Виявлено зв'язок між курінням і раком шийки матки у жінок, інфікованих вірусом папіломи людини [1].

Від речовин, які містяться у сигаретах страждають усі органи і системи організму людини. Варто розглянути детальніше цей вплив:

1) Нікотин має збудливу дію, тому людина, яка палить, постійно знаходиться в стані нервового напруження. Люди, які мають пристрасть до тютюну, більш запальні, образливі. У курців розумові процеси відбуваються повільніше, знижується працездатність і погіршується пам'ять. Часто мучать головні болі з-за спазму судин у головному мозку. Крім того, порушуються процеси гальмування в ЦНС, тому розвиваються проблеми з засинанням.

2) На дихальну систему припадає основний удар тютюнового диму. Він разом з повітрям наповнює гортань, трахею, бронхи і легені. Всі шкідливі речовини проходять по дихальних шляхах, подразнюючи слизові оболонки органів, порушуючи нормальну роботу системи. Саме тому практично у кожного курця є проблеми з легенями, бронхами або трахеєю. Також після кожної сигарети на 20 хвилин значно знижується активність війок слизових оболонок дихальних шляхів. З-за цього всі забруднювальні речовини можуть безперешкодно проникнути всередину організму і осісти всередині. Саме тому курці схильні до інфекційних і запальних захворювань. Тютюновий дим негативно позначається і на голосових зв'язках. Змінюється тембр, втрачається чистота і звучність. Голос у курця зі стажем набуває характерну «хрипоту». Часто, особливо вранці, любителів сигарет турбує кашель з темною мокротою. Також легені стають менш еластичними, знижується їх здатність до самоочищення. В результаті в них накопичується вуглекислий газ. Все разом призводить до розвитку задишки, утрудненого

подиху і появи хронічних захворювань, у тому числі і раку легенів.

3) Серцево-судинна система також страждає від впливу шкідливих речовин, вдихуваних з димом від сигарет. Доведено, що у курців частіше трапляються захворювання серця і судин. Вони страждають від підвищеного артеріального тиску, аритмії, порушень кровообігу. З-за збудливої дії нікотину частота серцевих скорочень зростає на 10-15 ударів у хвилину і тримається на цьому рівні до півгодини. Якщо вкурювати пачку сигарет у день, то за добу серце зробить на 10 000 ударів більше. В результаті серцево-судинна система швидше «приходить в непридатність». Тому у курців частіше зустрічається інфаркт міокарда.

4) Нікотин подразнює смакові рецептори і слинні залози. З-за цього виробляється велика кількість слини, в якій накопичуються шкідливі речовини. В результаті відбуваються зміни в ротовій порожнині: з'являється або розвивається карієс, жовтіють зуби, виділяється неприємний запах, зазначається наліт на язиці, ясна стають слабкими і починають кровоточити. У 80 разів підвищується ризик розвитку раку нижньої губи. Послаблюються смакові відчуття. Курець гірше розрізняє кисле, солоне, солодке і вже не може повною мірою отримувати гастрономічне задоволення. Частково курець спльовує секрет, іншу частину проковтує. Так в травну систему потрапляють нікотин, важкі метали та інші отруйні речовини. Нікотин дратує шлунок, з-за цього виробляється велика кількість травного соку і орган починає перетравлювати сам себе. З-за цього з'являється виразкова хвороба шлунка. Відбуваються збої в роботі кишечника. Процеси травлення загальмовуються. Поживні речовини засвоюються гірше [3].

Пасивне куріння (коли людина напряму не палить, а лише вдихає дим від сигарет) є не менш небезпечним для здоров'я особливо для дітей, вагітних, підлітків. У закритому приміщенні дим від одної сигарети утворює дуже шкідливий концентрат із отруйних речовин, які містять у собі.

Нікотин – наркотична речовина, тому призводить до залежності. Так як у сигаретах він міститься у доволі невеликих дозах, то звикання до нього відбувається повільно і непомітно.

Не варто думати, що якісь сигарети є менш небезпечними за інші – це неправда. Абсолютно усі сигарети (хоч з фільтрами, чи без них, само набивні чи електронні) є дуже небезпечними для здоров'я і життя.

Науковцями доведено, що в середньому завдяки палінню курці втрачають 16 років свого життя.

Палити починають не від того, що є реальна потреба у цьому. Зазвичай це відбувається як наслідування дорослим або старшим товаришам.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я за 2019-ий рік, кожна друга дитина у віці від 13 до 15 років вже бодай раз пробувала курити.

Попри те, що кількість курців серед неповнолітніх зменшується, вона лишається

великою. Якщо у 2003 році курили 86 % дітей, зараз їх – 50 %. Згідно з дослідженням, кожен п'ятий підліток має куріння за щоденну звичку, а кожен десятий вперше спробував цигарку в дев'ять або менше років [4].

У молодому віці, при невеликому стажі куріння, проявляються характерні ознаки курця – пожовтіння зубів і нігтів, нездоровий колір шкіри, мережа розширених судин на обличчі. Варто пам'ятати, що навіть одна сигарета наносить величезний удар по організму: вона здатна прискорити серцебиття, звужити судини, підвищити артеріальний тиск.

Отже, куріння – це не просто звичка, а залежність (тобто хвороба), яку потрібно лікувати. Припинення куріння є корисним для здоров'я у будь-якому віці, із будь-яким стажем паління.

Список використаних джерел

1. Шкідливий вплив нікотину на організм людини *Буковинський державний медичний університет* : веб-сайт. URL: <http://surl.li/dwlxe> (дата звернення: 16.10.23)

2. Вплив куріння на організм *Софіївська селищна територіальна громада* : веб-сайт. URL: <http://surl.li/mfqlz> (дата звернення: 16.10.23)

3. Шкідливий вплив тютюнопаління *Комунальне некомерційне підприємство «Міська полік-*

лініка №21» Харківської міської ради : веб-сайт. URL: <http://surl.li/mfqr0> (дата звернення: 16.10.23)

4. «Все починається у 14» або що робити із підлітковим курінням? *Рубрика* : веб-сайт. URL: <http://surl.li/mfrde> (дата звернення: 16.10.23)

5. Вплив куріння на здоров'я та життя *Кіровоградський обласний ЦКПХ* : веб-сайт. URL: <http://surl.li/mfrfh> (дата звернення: 16.10.23)

ОСНОВНІ ТЕНДЕНЦІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ м. КИЄВА ВПРОДОВЖ СТОЛІТТЯ ДО ПОЧАТКУ 2022 РОКУ

Платонова Аліна Георгіївна

доктор медичних наук, завідувачка лабораторії безпеки життєдіяльності дитячого населення ДУ «Інститут громадського здоров'я імуні О.М. Марзеєва НАМНУ»

Яцковська Наталія Яківна

кандидат медичних наук, провідний науковий співробітник ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзеєва НАМНУ»

Шкарбан Катерина Сергіївна

науковий співробітник ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзеєва НАМНУ»

Фізичний розвиток дітей залежить від дії багатьох факторів, таких, як біологічні, географічні, екологічні, соціально-економічні фактори, але особливе значення мають соціально-гігієнічні умови життя населення. Саме розвиток в дитячому віці визначає основні показники здоров'я даного покоління в старшому віці, включаючи потенціально довголіття і передачу відповідних якостей

майбутнім поколінням. Враховуючи, що дитячий організм формується під комбінованим впливом генетично детермінованої програми розвитку та факторів навколишнього середовища (в широкому розумінні цього терміну), фізичний розвиток є, з однієї сторони, провідним критерієм оцінки здоров'я дітей, а з іншої – індикатором благополуччя суспільства. Будь які зміни розмірів та