

TRAKŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

TRAKŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS MOKYKLŲ 7- 9 KLASIŲ MOKINIŲ SU RŪKYMU SUSIJUSIO ELGESIO YPATYBĖS 2019 METAIS

Santrauka: Rūkymo ypatybių tyrimai pradedant šiam įpročiui formuotis svarbūs planuojant profilaktines priemones.

Tyrimo tikslai: Nustatyti 7–9 klasių mokinių savęs vertinimo bei priklausomybę sukeliančių medžiagų paplitimo bei vartojimo mokinių tarpe sąsajas, įvertinti mokinių rūkymo paplitimą Trakų rajono savivaldybės mokyklose, nustatyti 7–9 klasių mokinių rūkymo ypatybes, planuojant profilaktines priemones Trakų rajono savivaldybės mokyklose.

Pasiekti tyrimo tikslams iškelti trys uždaviniai:

1. Įvertinti tabako vartojimo paplitimą moksleivių tarpe.
2. Įvertinti moksleivių elgesio modelius ir nuostatas dėl tabako naudojimo.
3. Pateikti rekomendacijas kaip sumažinti mokinių rūkymo paplitimą.

Tikimasi, kad mokiniams pradėjus save geriau vertinti bei pasitikėti savimi, mažės jų tolerancija priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimui bei formuosis neigiamas požiūris į šių medžiagų vartojimą aplinkoje.

Tyrimo medžiaga ir metodai. 2019 m. atliktas Trakų rajono savivaldybės 7–9 klasių mokinių (296 berniukų ir 282 mergaičių, tyrimas). Apklausai naudotas išplėstas tarptautiniame tyrime Lietuvoje taikytas Pasaulio jaunimo rūkymo klausimynas (angl. Global Youth Tobacco Survey, GYTS).

Tikslinė tyrimo grupė pasirinkti 7- 8 klasių mokiniai pagrindinėse mokyklose ir I gimnazijų klasių mokiniai. 2018-2019 m.m. Trakų rajono savivaldybės mokyklose mokosi 3573 mokiniai, iš kurių 785 mokosi 7 - 9 klasėse. Išdalinta 580 anoniminių anketų, sugrįžo 578 anketos (99,7 proc.). Mokinių apklausas vykdė mokyklose dirbančios visuomenės sveikatos priežiūros specialistės. Apklausa buvo atliekama anonimines apklausos būdu 2019 metų gegužės mėnesį.

Rezultatai. Nustatyta, kad 34,8 proc. mergaičių ir 37,8 proc. berniukų bandė rūkyti, tačiau per pastarąsias 30 dienų cigaretes rūkė atitinkamai 9,6 proc. ir 7,8 proc.; rūko namuose – 1,8 proc. ir 2,0 proc.; mokiniams cigarečių parduotuvėje buvo parduota neatsižvelgiant į jų amžių – 3,2 proc. ir 4,1 proc.; 40,4 proc. ir 42,6 proc. respondentų vienas ar abu tėvai rūko; 17,7 proc. ir 19,3 proc. mokinių

beveik visi arba visi artimiausi draugai rūko. Mokykloje per pamokas įvairios informacijos apie rūkymą gavo 90,8 proc. mergaičių ir 86,5 proc. berniukų.

2019 m. nustatyti 7–9 klasių mokinių rūkymo ir su rūkymu susiję mokinių elgesio rodikliai patvirtina kompleksinių profilaktinių mokymo priemonių būtinumą Trakų rajono savivaldybės mokyklose. Šių ypatybių pakartotinis tyrimas gali atskleisti kompleksinių rūkymo profilaktikos priemonių mokykloje efektyvumą.

Reikšminiai žodžiai: mokinių rūkymas, rūkymo pradžia, rūkymo paskatos, požiūris į rūkymą.

Sąvokos:

Nikotinas - psichiką veikianti ir priklausomybę sukianti medžiaga, gali būti vartojama tabako priklausomybei gydyti.

Pagalba metant rūkyti – įvairūs metodai, kurie padeda sumažinti tabako sukeltą priklausomybę.

Priklausomybė – sveikatos sutrikimas, liguistas polinkis kartoti tą patį veiksma ar vartoti tą pačią medžiagą pakartotinai neribotą kiekį kartų.

Rūkymas - medžiagos deginimas ir išskiriamų dūmų įkvėpimas. Dūmai išgaunami įvairiais tam skirtais prietaisais. Plaučiuose iš dūmų į kraują efektyviai perduodamos narkotinės arba psichotropinės medžiagos. Labiausiai paplitęs pasaulyje tabako rūkymas. Tabako dūmuose yra nikotino, kuris turi trumpalaikį stimuliuojantį poveikį, tačiau sukuria stiprią fiziologinę ir psichologinę priklausomybę.

Tabakas - vienmečių ir daugiamečių bulvinių šeimos žolinis augalas paplitęs daugiausiai Amerikoje ir Australijoje, daugelyje šalių auginamas kaip narkotinis ir dekoratyvinis augalas. Išdžiovintas ir susmulkintas yra rūkomas.

ĮVADAS

XXI amžiaus pradžioje tabako rūkymas yra labiausiai paplitusi priklausomybės liga. Tabako vartojimas kelia didžiulę grėsmę visuomenės sveikatai, per metus nuo tabako vartojimo miršta 6mln. žmonių, daugiau nei 5mln. iš tų mirčių yra tiesioginis tabako vartojimo rezultatas. Rūkymas kenkia beveik kiekvienam žmogaus organui ir sukelia labai daug ligų, tačiau ištirtas dar ne visas jo žalingas poveikis. Pagal atliktus tyrimus buvo pastebėta, kad rūkymas vyrų tarpe pasiekė piką, o moterų tarpe rūkymas išaugo penkis kartus. Rūkymas yra pripažintas kaip sudėtingas psichosocialinis reiškinys. Tai lemia specifinis nikotino poveikis į centrinę nervų sistemą bei individuali organizmo reakcija į tabaką. Nikotinas yra veikioji medžiaga, kuri nulemia priklausomybę, tabako dūmuose yra ir kitos organizmui pavojingos medžiagos, tai kancerogenai,

dervos, anglies monoksidas. Anot mokslininkų, nikotinas yra galingas narkotikas, turintis daug poveikių, kurių dauguma yra nenuspėjami. Apskritai, tai stimuliuojantis narkotikas, kuris be savo poveikių dar padidina pulsą bei kraujospūdį. Nikotinas sukelia vainikinių širdies arterijų aterosklerozę, susiaurina vainikinių arterijų spindį, užkemša jį, sukelia išeminę širdies ligą, kuri pagreitina infarktą. Rūkalius infarktas ištinka 45m., o nerūkančius 20 metų vėliau – vidutiniškai 65 metų. Rūkantys dažniau serga kraujospūdžio padidėjimo liga, kuri pagreitina infarktą ir insultą, nes greičiau sukelia smegenų kraujagyslių aterosklerozę ir jų susiaurėjimą.

Pastebima, kad rūkyti pradeda vis jaunesnio amžiaus (pradinėse klasėse rūko 5 – 10 proc.), dauguma berniukų pradeda rūkyti penktoje – šeštoje klasėje, o mergaitės septintoje – aštuntoje klasėje. Aukštesnėse klasėse didėja rūkančių moksleivių skaičius ir 5 – 8 klasėse siekia 30 – 55 proc., 9 – 12 klasėse ir jaunimo mokyklose kasdien rūko nuo 38 proc. iki 80 proc. moksleivių, o bandžusių rūkyti skaičius siekia 95 proc. Tyrimo duomenys rodo, jog rūkančių berniukų yra daugiau nei rūkančių mergaičių, tačiau šis skirtumas mažėja.

Pastebėta, kad tabako dūmuose randama apie 90 vėžį sukeliančių medžiagų. Labai svarbu pripažinti, kad rūkymas yra priklausomybės liga, todėl svarbu atsisakyti rūkymo. Dažnai manoma, kad užtenka rūkančiojo noro mesti rūkyti, bet atsisakyti rūkymo yra labai sudėtingas procesas. Rūkantieji kreipiasi pagalbos į specialistus, kurie padėtų pasirinkti tinkamą metodą, specialistai turi motyvuoti pacientus atsisakyti rūkymo įpročių ir juos motyvuoti. Metimas rūkyti – efektyviausias būdas apsisaugoti nuo rūkymo sukeltų ligų.

Nustatyta, kad dauguma suaugusiųjų rūkorių pradėjo rūkyti mokykliniame amžiuje. Pastarojo meto tyrimai pateikia vis daugiau įrodymų, kad kuo anksčiau pradami vartoti tabako produktai, tuo didesnė rizika, kad išsivystys stipri priklausomybė. Patys tabako gamintojai yra pastebėję, kad jei asmuo nepradeda rūkyti ar vartoti kitokių psichiką veikiančių medžiagų jauname amžiuje, tai tikimybė, kad jis pradės vartoti suaugęs, yra minimali.

Vaikui paauglystė yra vienas sudėtingiausių raidos etapų – jos laikotarpiu dažniausiai pradeda eksperimentuoti psichoaktyviomis medžiagomis – tabaku, alkoholiu, lakiosiomis medžiagomis ir narkotikais, – kurios veikia žmogaus psichiką, sutrikdo žmogaus elgesį ir gali sukelti psichinę ar fizinę priklausomybę. Tam tinkamas sąlygas gali sukurti socialinė aplinka, asmens savybės, biologiniai ir kiti veiksniai. Rūkymas, alkoholio ir narkotikų vartojimas yra sudėtingas reiškinys, sąlygojamas individo, socialinės aplinkos, kultūrinių, ekonominių ir politinių veiksnių. Dalį tų veiksnių valstybė gali kontroliuoti taikydama kompleksines teises ir kitas prevencines

priemonės. Tokias kaip sistemingas tabako ir alkoholio kainų didinimas, griežta kontrabandos kontrolė. Deja, atskirose vietovėse problemos mastas gali būti skirtingas.

Moksliniais tyrimais nedviprasmiškai įrodyta, jog tabako vartojimas ir priverstinis kvėpavimas tabako dūmais sukelia mirtį, ligas ir neįgalumą, rūkymas ir žalingas alkoholio vartojimas yra tie svarbiausi priežastiniai lėtinių ligų rizikos veiksniai, didinantys sergamumo, neįgalumo ir mirtingumo rodiklius. Šių veiksmų kontrolei PSO skiria aukščiausią prioritetą. Rūkymo fenomenas prasideda vaikystėje ir paauglystėje. Tačiau rūkymo pradžia paankstina ir pasunkina rūkančių suaugusiųjų sveikatos problemas. Kita vertus, profilaktinių priemonių taikymas pradinėse rūkymo įpročio formavimosi stadijose gali būti veiksmingesnis negu jas taikant vėliau, kai jau susiformuoja priklausomybė nuo tabako. Todėl viena iš svarbiausių tabako kontrolės krypčių yra profilaktinis mokymas mokyklose. Tabako kontrolės pagrindų konvencijoje rekomenduojama parengti ir įgyvendinti veiksmingas ir visapusiškas švietimo programas, grindžiamas mokslo įrodymais, ypatingą dėmesį skiriant nepilnamečiams tabako gaminių pardavėjams ir pirkėjams iki 18 metų.

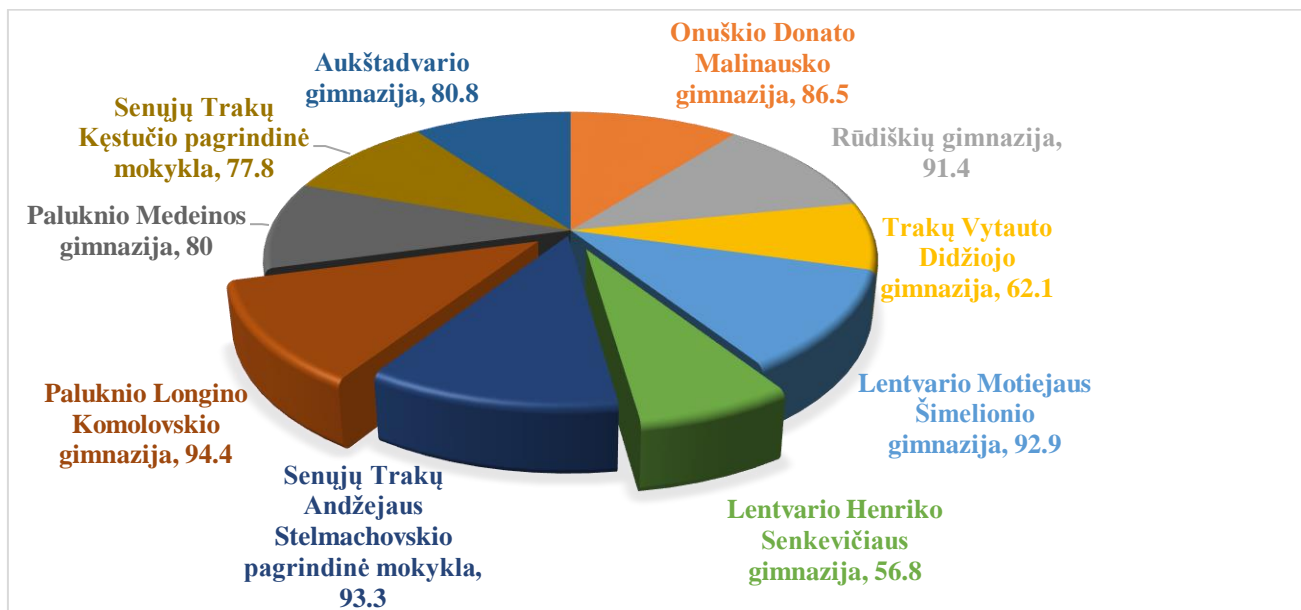
Aišku, kad tabako rūkymas – vienas iš pagrindinių išvengiamos mirties priežasčių. Iš statistinių duomenų darome išvadą, kad rūkymas yra labai paplitęs nesveikos gyvensenos įprotis, kuris skatina įvairių ligų atradimą, žmogus organizmas greičiau sensta, padidėja rizika sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, kurios susijusios su kraujo spaudimo padidėjimu rūkant.

Planuojant, rengiant ir diegiant mokinių rūkymo prevencijos programas svarbu numatyti jų vertinamuosius rodiklius. Tokiam vertinimui dažniausiai naudojamas rūkymo paplitimo tyrimas. Trakų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras nusprendė išsiaiškinti miesto bendrojo lavinimo mokyklose tabako naudojimo paplitimą.

Trakų rajono savivaldybės mokyklų dalyvavimas tyrime „7- 9 klasių mokinių su rūkimu susijusio elgesio ypatybės 2019 metais“

Trakų rajono savivaldybėje tyrime dalyvavo 10 mokyklų: Onušio Donato Malinausko, Rūdiškių, Trakų Vytauto Didžiojo, Lentvario Motiejaus Šimelionio, Lentvario Henriko Senkevičiaus, Paluknio Longino Komolovskio, Paluknio Medeinos, Aukštadvario gimnazijos, Senųjų Trakų Kęstučio, Senųjų Trakų Andžejaus Stelmachovskio pagrindinės mokyklos. Daugiausiai 7- 9 klasių mokinių dalyvavo Paluknio Longino Komolovskio gimnazijoje (94,4 proc. 7- 9 klasių mokinių), mažiausiai- Lentvario Henriko Senkevičiaus gimnazijoje (56,8 proc. 7- 9 klasių mokinių), (1 pav.)

1 paveikslas. Trakų rajono savivaldybės mokyklų dalyvavimas tyrime „7- 9 klasių mokinių su rūkimų susijusio elgesio ypatybės 2019 metais“



Šaltinis: Trakų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras.

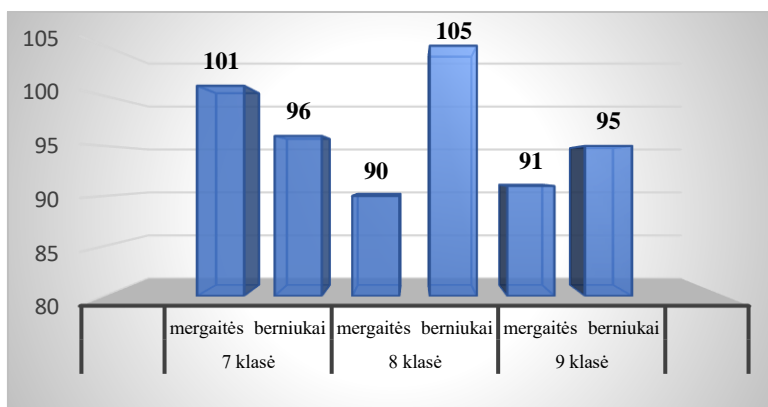
Apklausoje dalyvavo 282 mergaitės ir 296 berniukų, iš jų:

7 kl.: mergaičių- 101, berniukų- 96;

8 kl.: mergaičių- 90, berniukų- 105;

9 kl.: mergaičių- 91, berniukų- 95 (2 pav.)

2 paveikslas. Trakų rajono savivaldybės mokinių dalyvavimas apklausoje „Mokinių su rūkimų susijusio elgesio ypatybės 2019 metais“ pagal klases ir lytį.



Tyrime daugiausiai dalyvavo 7- oje klasėje – mergaitės, 8-oje ir 9-oje klasėje- berniukai.

Šaltinis: Trakų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras.

TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

Tyrimas atliktas 2019 m. 10-ose mokyklų, kuruojamų Trakų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro. Tyrime dalyvavo 578 mokinių (296 berniukai ir 282 mergaitės), 7-8-9 klasių mokiniai. Tyrimui taikytas išplėstas GYTS klausimynas. Šio tyrimo duomenų analizei klausimai buvo sugrupuoti į penkias temines grupes: mokinių rūkymas, cigarečių prieinamumas, aplinkinių rūkimas, metimas rūkyti, profilaktinis mokymas mokykloje. Tyrimo analizė atlikta berniukų ir mergaičių grupėse.

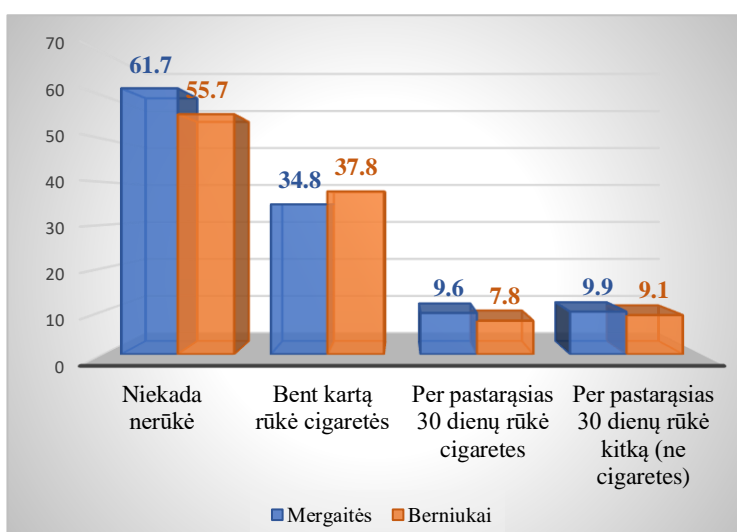
REZULTATAI

2019 m. mokinių tyrimo rezultatai pateikti lentelėse ir paveiksluose.

1 lentelė. 7- 9 klasių mokinių rūkymo rodikliai.

Rodikliai	Mergaitės		Berniukai	
	abs. sk.	proc.	abs. sk.	proc.
Niekada nerūkė	174	61,7	165	55,7
Bent kartą rūkė cigaretes	98	34,8	112	37,8
Per pastarąsias 30 dienų rūkė cigaretes	27	9,6	23	7,8
Per pastarąsias 30 dienų rūkė kitką (ne cigaretes)	28	9,9	27	9,1

3 paveikslas. 7- 9 klasių mokinių rūkymo rodikliai.

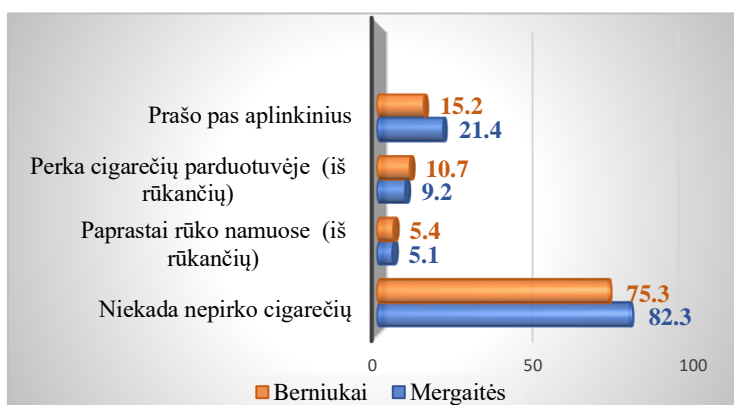


Mergaičių, niekada nebandžiusių (61,7 proc.) rūkyti, skaičius didesnis negu berniukų (55,7 proc.), bent kartą rūkė cigaretes 34,8 proc. mergaičių ir 37,8 proc. berniukų; mergaičių, kurios per pastarąsias 30 dienų rūkė cigaretes (9,6 proc.) arba kokį nors kitą tabako gaminį – ne cigaretes (9,9 proc.), skaičius didesnis negu berniukų (atitinkamai 7,8 proc./ 9,1 proc.) (3 pav.)

2 lentelė. Cigarečių prieinamumas.

Rodikliai	Mergaitės		Berniukai	
	abs. sk.	proc.	abs. sk.	proc.
Niekada nepirko cigarečių	232	82,3	223	75,3
Paprastai rūko namuose (iš rūkančių)	5	5,1	6	5,4
Perka cigarečių parduotuvėje (iš rūkančių)	9	9,2	12	10,7
Prašo pas aplinkinius	21	21,4	17	15,2

4 paveikslas. Cigarečių prieinamumas.

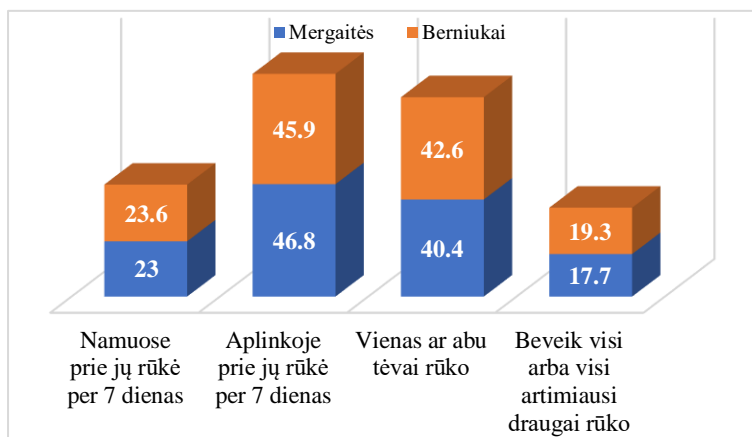


Tyrimas parodė, kad niekada nepirko cigarečių 82,3 proc. mergaičių ir 75,3 proc. berniukų, namuose rūko daugiau berniukų negu mergaičių, bet net 21,4 proc. mergaičių prašo cigarečių pas aplinkinius, o 9,2 proc. mergaičių ir 10,7 proc. berniukų cigarečių buvo parduota neatsižvelgiant į jų amžių (4 pav.)

3 lentelė. Aplinkinių rūkymas.

Rodikliai	Mergaitės		Berniukai	
	abs. sk.	proc.	abs. sk.	proc.
Namuose prie jų rūkė per 7 dienas	65	23,0	70	23,6
Aplinkoje prie jų rūkė per 7 dienas	132	46,8	136	45,9
Vienas ar abu tėvai rūko	114	40,4	126	42,6
Beveik visi arba visi artimiausi draugai rūko	50	17,7	57	19,3

5 paveikslas. Aplinkinių rūkymas.



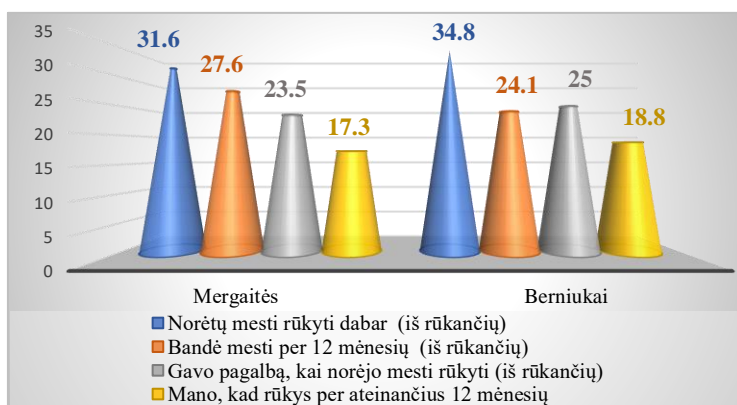
Apklausoje metu paaiškėjo, kad 23 proc. mergaičių ir 23,6 proc. berniukų namuose ir 46,8 proc. mergaičių ir 45,9 proc. berniukų aplinkoje (ne namuose) prie jo buvo rūkoma. Mokinių šeimose vienas kuris nors arba abu tėvai rūko (40,4 proc. mergaičių ir 42,6 berniukų šeimoje), 17,7 proc. mergaičių ir 19,3

proc. berniukų beveik visi artimiausi draugai rūko (5 pav.)

4 lentelė. Ketinimai (noras) mesti rūkyti.

Rodikliai	Mergaitės		Berniukai	
	abs. sk.	proc.	abs. sk.	proc.
Norėtų mesti rūkyti dabar (iš rūkančių)	31	11,0	39	13,2
Bandė mesti per 12 mėnesių (iš rūkančių)	27	9,6	27	9,1
Gavo pagalbą, kai norėjo mesti rūkyti (iš rūkančių)	23	8,2	28	9,5
Mano, kad rūkys per ateinančius 12 mėnesių	17	6,0	21	7,1

6 paveikslas. Ketinimai (noras) mesti rūkyti.



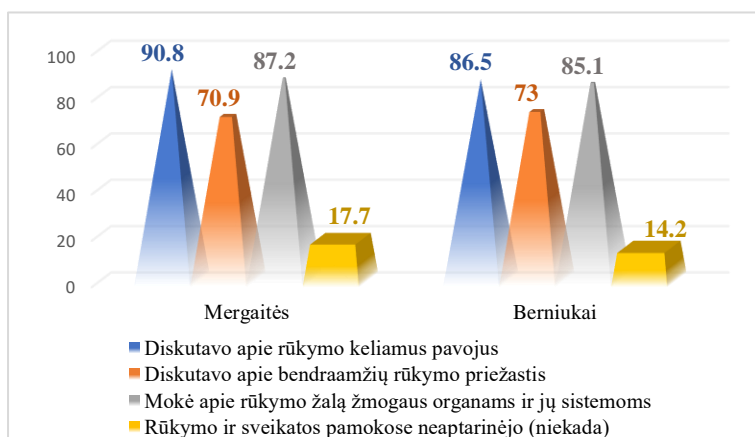
Dauguma rūkančių mokinių norėtų mesti rūkė: 31,6 proc. mergaičių ir 34,8 proc. berniukų (iš rūkančių). 27,6 proc. mergaičių ir 24,1 proc. berniukų rūkančių apklausos dalyvių bandė mesti rūkyti. 8,2 proc. mergaičių ir 9,5 proc. berniukų iš rūkančių gavo pagalbą dėl rūkymo metimo. 6 proc. mergaičių ir 7,1

proc. berniukų mano, kad rūkys per ateinančius 12 mėnesių (6 pav.).

5 lentelė. **Preveninis mokymas mokykloje.**

Rodikliai	Mergaitės		Berniukai	
	abs. sk.	proc.	abs. sk.	proc.
Diskutavo apie rūkymo keliamus pavojus	256	90,8	256	86,5
Diskutavo apie bendraamžių rūkymo priežastis	200	70,9	216	73,0
Mokė apie rūkymo žalą žmogaus organams ir jų sistemoms	246	87,2	252	85,1
Rūkymo ir sveikatos pamokose neaptarinėjo (niekada)	50	17,7	42	14,2

7 paveikslas. **Preveninis mokymas mokykloje.**



Tyrimo rezultatai parodė, kad 90,8 proc. mergaičių ir 86,5 proc. berniukų, dalyvavusių apklausoje, pamokų metu diskutavo apie rūkymo keliamus pavojus, apie bendraamžių rūkymo priežastis, nurodė, jog jie pamokose buvo mokomi apie žalingas rūkimo pasekmės žmogaus organams ir jų

sistemoms, 17,7 proc. mergaičių ir 14,2 proc. berniukų niekada pamokose neaptarinėjo rūkimo ir sveikatos ryšio (7 pav.)

Trakų rajono savivaldybės mokyklų 2019 metų atliktos apklausos rezultatai buvo palyginti su tyrimo Klaipėdos rajone 2013 m. duomenimis. Rūkymo paplitimo ir susijusios su rūkymu aplinkos rodikliai yra palankesni Trakų rajono savivaldybės mokinių sveikatai. Klaipėdos rajono mokyklose pamokų metu diskusiją apie rūkymo pavojus nurodė žymiai mažesni skaičius mokinių, negu Trakų rajono savivaldybės mokyklose. Rūkantys mokiniai Klaipėdos rajone turėjo didesnę galimybę nusipirkti cigarečių, kai neatsižvelgiama į pirkėjo amžių, nei dabar Trakų rajono savivaldybėje. Rodiklio „Viešose vietose būna šalia rūkančių (aplinkinių rūkymas)“ duomenis nurodė nežymiai mažesni Trakų rajono savivaldybės mokiniai nei Klaipėdos rajone, bet cigarečių rūkymas „Per pastarąsias 30 dienų“ skaičius ženkliai mažesnis Trakų rajono savivaldybės mokinių (6 lentelė)

6 lentelė. **7–9 klasių mokinių rūkymo ypatybės Klaipėdos rajone (2013 m.) ir Trakų rajono savivaldybės mokyklose (2019 m.), (proc.).**

Rodikliai	Lytis	Tyrimas Klaipėdos rajo mokyklose (2013 m.)	Tyrimas Trakų rajo savivaldybės mokyklose (2019 m.)	Išvados, pastabos
Bent kartą rūkė cigaretės	Berniukai	68,2	37,8	m
	Mergaitės	60,3	34,8	m
Pastarąjį mėnesį rūkė cigaretės	Berniukai	27,0	7,8	m
	Mergaitės	23,4	9,6	m
Bent vienas iš tėvų rūko	Berniukai	56,0	42,6	m
	Mergaitės	55,0	40,4	m
Viešose vietose būna šalia rūkančių	Berniukai	48,4	45,9	m
	Mergaitės	51,3	46,8	m
Parduota cigarečių neatsižvelgiant į amžių	Berniukai	64,8	10,7	Ž. m
	Mergaitės	66,6	9,2	Ž.m
Diskutavo mokykloje pamokų metu apie rūkymo pavojus	Berniukai	54,3	86,5	Ž. D.
	Mergaitės	49,0	90,8	Ž. D.

REZULTATŲ APTARIMAS

Šio tyrimo duomenys patvirtina, jog rūkymas Trakų rajono savivaldybės mokyklose yra pavojingai paplitęs tarp mokyklinio amžiaus vaikų. Pradedančių rūkyti nepilnamečių 7–9 klasių mokinių buvo 46,7 proc. berniukų ir 53,3 proc. mergaičių. Atskleisti socialinės aplinkos, šeimos ir bendraamžių veiksniai, galintys turėti įtakos mokinių rūkymo paplitimui: tai galimybė nusipirkti cigarečių parduotuvėje, vaikų, patiriančių tėvų, artimiausių draugų ir aplinkinių žmonių rūkymo pasekmes mokinių buvimo vietose, skaičius. Tyrime nustatyti asmeniniai požiūrio į rūkymą, rūkymo metimą, mokymo mokykloje apie rūkymo pasekmes sveikatai rodikliai atitinka dabartiniu metu įstatymuose numatyto socialinio poveikio priemonės (apribojimus), o jų pokyčiai gali patvirtinti tikslingų profilaktinių priemonių efektyvumą. Atliktas tyrimas įgalina kompleksiskai įvertinti mokinių rūkymo ir su rūkymu susijusių požiūrių bei skatinančios rūkyti socialinės aplinkos įtaką Trakų rajono savivaldybės mokyklose. Šie rodikliai gali būti panaudoti sudarant prevencinių priemonių planą ir įvertinant prioritетines poveikio kryptis.

Pakartojus tyrimą pagal atitinkamus rodiklius galima įvertinti profilaktinių priemonių efektyvumą. Trakų rajono savivaldybės mokyklose mokinių rūkymo rodikliai palankesni mokinių sveikatai negu 7–9 klasių mokinių rūkymo rodikliai Klaipėdos rajono 2013 m.

Taigi nustatytas 7–9 klasių mokinių rūkymo, su rūkymu susijusio elgesio ir rūkymą skatinančių socialinių aplinkybių lygmuo patvirtina ilgalaikių ir sistemingų mokinių rūkymo profilaktikos priemonių reikalingumą.

IŠVADOS

1. Mergaičių, niekada nebandžiusių (61,7 proc.) rūkyti, skaičius didesnis negu berniukų (55,7 proc.), bent kartą rūkė cigaretės 34,8 proc. mergaičių ir 37,8 proc. berniukų; mergaičių, kurios per pastarąsias 30 dienų rūkė cigaretes (9,6 proc.) arba kokį nors kitą tabako gaminį – ne cigaretes (9,9 proc.), skaičius didesnis negu berniukų (atitinkamai 7,8 proc./ 9,1 proc.);
2. Tyrimas parodė, kad niekada nepirko cigarečių 82,3 proc. mergaičių ir 75,3 proc. berniukų, namuose rūko daugiau berniukų negu mergaičių, bet net 21,4 proc. mergaičių prašo cigarečių pas aplinkinius, o 9,2 proc. mergaičių ir 10,7 proc. berniukų cigarečių buvo parduota neatsižvelgiant į jų amžių;
3. Apklausoje metu paaiškėjo, kad 23 proc. mergaičių ir 23,6 proc. berniukų namuose ir 46,8 proc. mergaičių ir 45,9 proc. berniukų aplinkoje (ne namuose) prie jo buvo rūkoma. Mokinių šeimoje vienas kuris nors arba abu tėvai rūko (40,4 proc. mergaičių ir 42,6 berniukų šeimoje), 17,7 proc. mergaičių ir 19,3 proc. berniukų beveik visi artimiausi draugai rūko;
4. Dauguma rūkančių mokinių norėtų mesti rūkę: 31,6 proc. mergaičių ir 34,8 proc. berniukų (iš rūkančių). 27,6 proc. mergaičių ir 24,1 proc. berniukų rūkančių apklausoje dalyvių bandė mesti rūkyti. 8,2 proc. mergaičių ir 9,5 proc. berniukų iš rūkančių gavo pagalbą dėl rūkymo metimo. 6 proc. mergaičių ir 7,1 proc. berniukų mano, kad rūkys per ateinančius 12 mėnesių;
5. Tyrimo rezultatai parodė, kad 90,8 proc. mergaičių ir 86,5 proc. berniukų, dalyvavusių apklausoje, pamokų metu diskutavo apie rūkymo keliamus pavojus, apie bendraamžių rūkymo priežastis, nurodė, jog jie pamokose buvo mokomi apie žalingas rūkimo pasekmes žmogaus organams ir jų sistemoms, 17,7 proc. mergaičių ir 14,2 proc. berniukų niekada pamokose neaptarinėjo rūkimo ir sveikatos ryšio;
6. Lyginant su ankstesniais tyrimais Klaipėdos rajono mokyklose, mokinių rūkymo rodikliai Trakų rajono savivaldybės mokyklose palankesni jų sveikatai: fiksuojama žymiai mažiau rūkančių mokinių, rūkančių prie vaikų tėvų, ženkliai mažesnis skaičius parduodamų, neatsižvelgiant į amžių, cigarečių atvejų, dažniau mokyklose pamokų metu vyksta diskusijos apie rūkymo pavojus, apie įvairius neigiamus rūkymo aspektus. Tačiau rodiklio „Aplinkinių rūkymas“ duomenis nurodė nežymiai mažesnę Trakų rajono savivaldybės mokiniai nei Klaipėdos rajone.

PREVENCINĖS PRIEMONĖS KOVOJE SU RŪKYMU

(parengta pagal Lietuvos Sveikatos mokslų universiteto Veterinarijos akademijos Anatomijos ir fiziologijos katedros Editos Liekienės magistro darbą „Rūkymo įpročių analizė, rūkymo įtaka kraujospūdžiui bei pulsui“)

Profilaktika laikoma esminiu rūkymo problemos sprendimu, tačiau jeigu rūkymo nutraukimas taptų paplitusiu reiškiniu, tai įtakotų visuomenės požiūrio į rūkymą kitimą ir tuo pačiu, žymiai sumažintų pradedančiųjų rūkyti skaičių, taigi, dėl šių teigiamų aspektų, rūkymo nutraukimui turėtų būti teikiama pirmenybė.

Pasaulio sveikatos organizacija ir Pasaulio bankas rekomenduoja šias veiksmingiausias tabako kontrolės priemones:

- sistemingas tabako kainų didinimas;
- tabako reklamos ir rėmimo draudimas;
- rūkymo ribojimas viešose vietose;
- pagalba metantiems rūkyti;
- efektyvi socialinė reklama;
- griežta kontrabandos kontrolė.

Lietuvoje, kaip ir kitose PSO tabako kontrolės konvencijai priklausančiose šalyse, yra draudžiama gaminti ir parduoti žaislus, maisto produktus ir kitas prekes, kurių dizainas imituoja tabako gaminius ar jų pakuotes. Draudžiama tabako gaminių įsigijimo ir vartojimo skatinimo veiklai pasitelkti asmenis iki 18 metų. Lietuvos Respublikoje tabako gaminių gamintojams ir įmonėms, kurių pagrindinė veikla yra prekyba tabako gaminiais, draudžiama remti renginius, skirtus asmenims iki 18 metų. Siekiant sumažinti tabako gaminių vartojimą, tabako pasiūlą ir paklausą, būtina mažinti tabako gaminių ir jų pakaitalų prieinamumą, didinant jų kainas, riboti jų prekybą elektroninių ryšių tinklais; plėsti aplinką be tabako dūmų; tabako produktų reguliavimo priemonėmis didinti nepilnamečių apsaugą nuo jų vartojimo; diegti ankstyvasias pažintines programas mokyklose, įtraukiant temas apie tabako gaminių vartojimo daromą žalą.