

Ocena częstości palenia papierosów oraz nawyków im towarzyszących wśród młodzieży uczącej się

Frequency and habits of cigarette smoking among adolescents

Piotr Kozłowski¹, Magdalena Kozłowska², Karolina Kozłowska³

¹Katedra Anatomii Człowieka, Zakład Anatomii Prawidłowej, UM w Lublinie

²Katedra i Klinika Neurologii, UM w Lublinie

³Katedra Językoznawstwa Teoretycznego, Instytut Filologii Angielskiej, KUL

Uniwersytet Medyczny w Lublinie
ul. Aleje Raclawickie 1, 20-950 Lublin
e-mail: piotr7176@gmail.com

Streszczenie

Celem pracy była ocena częstości palenia papierosów oraz związanych z nim nawyków i zachowań wśród osób uczących się. Badaniem objęto 112 osoby. Kobiety stanowiły 67,64% respondentów, natomiast mężczyźni 32,36%. Wiek ankietowanych zawierał się w przedziale od 15 do 26 lat.

Badanie przeprowadzono w okresie od stycznia do lutego 2017 roku metodą wywiadu standaryzowanego. Narzędziem użytym do zebrania danych, był autorski, anonimowy kwestionariusz. Kwestionariusz zawierał 16 pytań z możliwością jednokrotnego lub wielokrotnego wyboru. Przeprowadzono analizę statystyczną z wykorzystaniem testu chi-kwadrat. Wszystkie wartości w których $p < 0,05$ uznano za istotne statystycznie.

W grupie badanej 28,8% ankietowanych odpowiedziało, że paliło w przeszłości papierosy, natomiast palenie papierosów w chwili obecnej deklarowało 12,6% osób. Połowa ankietowanych wypalała dziennie około 10 papierosów. Ponad 60% respondentów deklarowało rozpoczęcie palenia powyżej 18 roku życia. Ponad 30% respondentów paliło e-papierosy. Prawie 100% ankietowanych zdaje sobie sprawę ze szkodliwości palenia. Ponad ¾ ankietowanych kiedykolwiek podjęło próbę zerwania z nałogiem.

Ankietowani zostali zapytani o to w jakim miejscu najczęściej zdarzało palili papierosy. Prawie połowa osób (46,9%) jako miejsce gdzie najczęściej pali papierosy wybrała miejsce publiczne. Blisko połowa ankietowanych (46,9%) wskazała, że przynajmniej jeden rodzic w domu pali papierosy. Jednak jedynie 9,74% respondentów przyznała, że pali papierosy w domu w towarzystwie rodziny. Na pytanie: „Co skłoniło Pana/ Panią by pierwszy

raz zapalić papierosa?" najczęściej wybieraną odpowiedzią była „ciekawość” i „namowa znajomych do spróbowania” (78,1%). Aż 46,9% respondentów podaje, że zwiększa liczbę palonych papierosów w sytuacjach stresowych.

Słowa kluczowe: palenie papierosów, nałóg, styl życia, stres

Abstract

The aim of the study was to evaluate the habits and frequency of cigarette smoking. The study included 112 participants. In the study group, 67,64% of respondents were females whereas 32,36% were males. The age of participants ranged from 15 to 26 years. The study conducted in the period from January 2017 to February 2017 and it employed standardized interview research method. Research tool, which was used for data collection was a questionnaire consisted of 16 questions single-choice or multiple-choice questions. Statistical analysis was performed using the chi-square test. All values for which $p < 0.05$ (probability of error) were considered statistically significant.

In the study group 28.8% of respondents answered that they smoked cigarettes in the past, while smoking a cigarette at the moment declared by 12.6% of people. Half of the respondents smoked about 10 cigarettes a day. Over 60% of respondents declared to start smoking over 18 years of age. More than 30% of respondents smoked e-cigarettes. Almost 100% of the respondents aware of the dangers of smoking. Over $\frac{3}{4}$ respondents have ever tried to break up with addiction.

The respondents were asked where they most often they smoke cigarettes. Nearly half (46.9%) of the respondents choose a public place as the place where cigarettes are most commonly smoked (work, school). Nearly half of the respondents (46.9%) indicated that at least one parent in the household smokes cigarettes. However, only 9.74% of respondents said they smoked cigarettes at home with the company of a family. The question "What prompted you to first try a cigarette?" The most common answer was the "curiosity" and "friends suggestion" (78,1%). As many as 46.9% of respondents say that stress increases the number of smoked cigarettes.

Key words: smoking, addiction, lifestyle, stress

Wstęp

Jednym z najważniejszych elementów wpływających na poprawę jakości stanu zdrowia populacji jest kształtowanie prawidłowych wzorców zachowań zdrowotnych. Prawidłowe postawy i zachowania młodzieży są bowiem decydujące o ich stylu i jakości życia w wieku dorosłym [1, 2]. Dla zdrowia niezwykle ważna jest wiedza na temat prawidłowego odżywiania się, aktywności fizycznej czy też unikanie używek takich jak palenie tytoniu [3-8]. To właśnie palenie tytoniu jest jednym z największych problemów w Polsce. Szacuje się bowiem, że regularnie papierosy pali ponad 10 mln Polaków, problem ten dotyczy zarówno kobiet jak i mężczyzn i niestety coraz młodszych osób [9,10]. To pewne, że w okresie adolescencji wiele osób doświadcza wielu trudności czego skutkiem bardzo często są ryzykowne zachowania zdrowotne. Codziennie wielu nieletnich zapala pierwszego w swoim życiu papierosa, stając się potencjalnymi kandydatami do zostania nałogowymi palaczami [11]. Traktat Światowej Organizacji Zdrowia - WHO Framework Convention on Tobacco Control (FCTC) - Konwencja Ramowa dla ograniczenia zdrowotnych następstw palenia tytoniu został przyjęty 21 maja 2003 roku podczas szczytu przedstawicieli WHO. Jest

to pierwszy międzynarodowy traktat o zdrowiu publicznym i wszedł on w życie 27 lutego 2005 roku, przyjęły go 168 kraje. Traktat ten jest sponsorowany przez organizację WHO Tobacco Free Initiative, zajmującą się redukowaniem efektów zdrowotnych związanych z paleniem tytoniu. Celem traktatu jest ustalenie limitów związanych z produkcją, sprzedażą, dystrybucją, opodatkowaniem oraz reklamą tytoniu. Państwa, które podpisały traktat zobowiązały się m.in. do wprowadzenia: zakazu reklam wyrobów tytoniowych, palenia w miejscu publicznym czy też zwiększeniu podatków na tytoń [1,6,12-16]. Palenie papierosów naraża osobę palącą i otoczenie na wpływ blisko 4000 szkodliwych substancji. Należy zaznaczyć, że wszystkie substancje zawarte w dymie tytoniowym mają szkodliwy wpływ na organizm ludzki. Dym tytoniowy powstaje na skutek nie całkowitego spalania liści tytoniu i składa się z fazy gazowej i rozpuszczonych w niej cząsteczkach stałych. Głównymi składnikami dymu tytoniowego (w 85% masy dymu) są: azot, tlen i dwutlenek węgla. Najbardziej pożądaną substancją dla palaczy tytoniu jest nikotyna, będąca substancją silnie uzależniającą. Nikotyna jest alkaloidem roślinnym stosowanym m.in. jako składnik środków owadobójczych. Nikotyna jest agonistą receptorów N-acetylocholinowych, w niewielkich dawkach wykazuje działania stymulujące. Szacuje się, że zawartość nikotyny w tytoniu papierosowym jest rzędu 1–2% suchej masy, natomiast w dymie papierosowym rzędu 0,2–1 mg/papieros (w zależności od rodzaju i marki papierosów). Aktualnie istnieje pogląd, że nikotyna nie jest jedyną substancją uzależniającą, w dymie tytoniowym występują również inhibitory monoaminoooksydazy (harman, norharman). Przyjemne odczucie jakie występuje u palaczy tytoniu pojawia się już po około 7 sekundach, jednak ilość nikotyny pochłaniana przy paleniu jest minimalna, gdyż większość obecnej w papierosach nikotyny ulega spalaniu. W organizmie człowieka nikotyna ma $T_{1/2}$ 2 godziny, a 70–80% nikotyny ulega w wątrobie przemianie do kotyniny [7,16-19]. Nikotynizm pozostaje bardzo dużym problemem dla większości krajów, szkody wywołane paleniem dotyczą bardzo dużej ilości narządów – nie tylko dróg oddechowych. Palenie tytoniu sprzyja rozwojowi POCHP, chorobom nowotworowym czy też chorobom układu krążenia. W wyniku chorób odytoniowych każdego roku umiera około 4 mln ludzi [7,20-22]. Palacze tytoniu leczą się u bardzo wielu specjalistów – od pediatrów po geriatrów. Palenie papierosów przez kobiety ciężarne wiąże się bowiem z niską masą urodzeniową noworodków. Badania wykazują, że problem z nałogiem tytoniowym rozpoczyna się najczęściej między 15. – 19. rokiem życia [1,4,8,23,24].

Cel

Celem pracy była ocena częstości palenia papierosów oraz związanych z nim zachowań i nawyków wśród osób uczących się.

Materialy i metody

Badaniem objęto 112 osoby. Kobiety stanowiły 67,64% respondentów, natomiast mężczyźni 32,36%. Wiek ankietowanych zawierał się w przedziale od 18 do 30 lat. Badanie przeprowadzono w okresie od stycznia do lutego 2016 roku metodą wywiadu standaryzowanego. Narzędziem użytym do zebrania danych, był autorski, anonimowy kwestionariusz. Kwestionariusz zawierał 16 pytań z możliwością jednokrotnego lub wielokrotnego wyboru. Przeprowadzono analizę statystyczną z wykorzystaniem testu chi-kwadrat. Wszystkie wartości w których $p < 0,05$ uznano za istotne statystycznie.

Wyniki

Spośród grupy badanej 28,8% ankietowanych odpowiedziało, że pali lub paliło w przeszłości papierosy. Palenie papierosów w chwili obecnej deklarowało 12,6% osób. W kolejnym pytaniu ankietowani zostali zapytani: od jak dawna palą lub przez jaki okres palili papierosy. Palenie przez okres krótszy niż rok deklarowało 18,75% respondentów z pośród osób palących, 53,13% ankietowanych deklarowało palenie przez okres krótszy niż 5 lat, przez mniej niż 10 lat palenie deklarowało 18,75% osób, natomiast powyżej 10 lat aż 9,74% respondentów. Ponad połowa ankietowanych (62,5%) zaczęła palić w wieku powyżej 18 lat, 37,5% zaczęło palenie tytoniu poniżej 18 roku życia.

W kolejnym pytaniu respondentów zapytano o to czy palili lub palą e-papierosy, 31,2% odpowiedziało twierdząco. Respondenci pytani o ilość papierosów wypalanych dziennie najczęściej deklarowali 10 lub mniej, odpowiedź tą wybrało 49,98% ankietowanych. W przedziale od 11 do 20 sztuk papierosów dziennie znajdowały się odpowiedzi 40,63% osób, natomiast więcej niż 20 sztuk dziennie paliło 9,74% respondentów.

Ankietowani zostali zapytani o to w jakim miejscu najczęściej zdarzało palili papierosy. Prawie połowa osób (46,9%) jako miejsce gdzie najczęściej pali papierosy wybrała miejsce publiczne, 31,2% najczęściej pali papierosy w pracy lub na uczelni 21,9% pali w domu lub mieszkaniu. Respondenci zostali zapytani o to czy kiedykolwiek próbowali rzucić palenie, aż 78,1% odpowiedziało na to pytanie twierdząco. Świadomość dotycząca wpływu palenia na organizm ludzki wśród ankietowanych była wysoka. Blisko 100% respondentów (96,9%) wiedziało, że palenie ma szkodliwy wpływ na ich zdrowie oraz ich bliskich.

Blisko połowa ankietowanych (46,9%) wskazała, że przynajmniej jeden rodzic w domu pali papierosy. Jednak jedynie 9,74% respondentów przyznała, że pali papierosy w domu w towarzystwie rodziny. Na pytanie: „Co skłoniło Pana/ Panią by pierwszy raz zapalić papierosa?” najczęściej wybieraną odpowiedzią była „ciekawość” i „namowa znajomych do spróbowania” (78,1%). Aż 46,9% respondentów podaje, że zwiększa liczbę palonych papierosów w sytuacjach stresowych.

Dyskusja

W prezentowanym badaniu 28,8% ankietowanych przyznało, że paliło papierosy bądź pali, a ponad połowa ankietowanych (62,5%) zaczęła palić w wieku powyżej 18 lat. Ponad jedna trzecia (37,5%) respondentów zaczęła palenie tytoniu poniżej 18 roku życia. W badaniu Grochowskiej A. i Schlegel-Zawadzkiej M. [25] 28% ankietowanych uczniów deklarowało, że paliło kiedykolwiek tytoń. Aktualne badania wskazują, że wiek inicjacji palenia jest coraz niższy. Szacuje się, że w Chinach i w Polsce około 1/3 palaczy rozpoczęła palenie tytoniu w 10 roku życia [26]. Papierosy pali 19% chłopców i 12% dziewcząt w wieku 11–19 lat [27]. Podobnie w badaniu przeprowadzonym wśród uczniów ponadgimnazjalnych gdzie do palenia papierosów przyznało się 45–53% uczniów szkół zawodowych, 36% młodzieży licealnej oraz 6% uczniów szkół podstawowych [28]. W badaniu Wójtowicz-Chomicz K. i wsp. [29] 66,9% ankietowanych zapaliło pierwszego papierosa na studiach, 24,3% na studiach a 8,7% ankietowanych pali już od szkoły podstawowej. Badania przeprowadzone przez Główny Urząd Statystyczny wykazały, że w Polsce w 2002 aż 7% nastolatków regularnie pali papierosy [30].

W badaniu Grochowskiej A. i Schlegel-Zawadzkiej M. [25] palący uczniowie wypalali najczęściej 1–10 papierosów w ciągu tygodnia – 10,5% respondentów. Natomiast w prezentowanym badaniu najczęściej deklarowali palenie 10 lub mniej papierosów na dobę, odpowiedź tą wybrało 49,98% ankietowanych. W przedziale od 11 do 20 sztuk papierosów

dziennie znajdowały się odpowiedzi 40,63% osób, natomiast więcej niż 20 sztuk dziennie paliło 9,74% respondentów.

W prezentowanym badaniu ankietowani zostali zapytani o miejsce gdzie najczęściej zdarza im się palić papierosy – najczęściej wybieraną odpowiedzią na to pytanie było miejsce publiczne 46,9%. Respondenci zostali zapytani o to czy kiedykolwiek próbowali rzucić palenie, aż 78,1% odpowiedziało na to pytanie twierdząco. W badaniu [25] palenie tytoniu w ciągu ostatnich 6 miesięcy rzuciło 3,7% ankietowanych. Ankietowani zostali również zapytani o świadomość dotyczącą szkodliwości palenia papierosów. Według 92% respondentów palenie tytoniu niszczy zdrowie. Wśród innych konsekwencji palenia kolejną najczęściej wybieraną odpowiedzią było że zmniejsza finanse (49% respondentów), następnie powoduje problemy w szkole (17% respondentów), doprowadza do konfliktów w rodzinie (14% respondentów), powoduje problemy w pracy (12% respondentów), a jedynie 2% podało, że nie powoduje żadnych zmian [25]. W prezentowanym badaniu wiedza na temat szkodliwości palenia papierosów była zadawalająca, 96,9% ankietowanych zaznaczyło odpowiedź, że palenia ma szkodliwy wpływ na ich zdrowie oraz bliskich.

W badaniu Grochowskiej A. i Schlegel-Zawadzkiej M. [25] wśród 164 rodzin ankietowanych uczniów w 74 (45,1%) rodzice palili papierosy. W badaniu tym zauważono, że istotnie większy odsetek uczniów palił kiedyś lub obecnie w tych rodzinach (18,9%) w porównaniu do rodzin z rodzicami niepalącymi (8,9%) ($p < 0,05$). Natomiast w badaniu Wójtowicz-Chomicz K. i wsp. [29] wśród palących ankietowanych 50,4% miał rodziców którzy palili papierosy w domu. W prezentowanym badaniu uzyskano podobne wyniki - blisko połowa ankietowanych (46,9%) wskazała, że przynajmniej jeden rodzic w domu pali papierosy. Jednak jedynie 9,74% respondentów przyznała, że pali papierosy w domu w towarzystwie rodziny. W badaniu [25] ankietowani wskazali odpowiedź że nigdy nie palą w towarzystwie najbliższej rodziny. Natomiast 40,9% ankietowanych pali szczególnie podczas spotkań towarzyskich, 27,8% ankietowanych wskazała że są to sytuacje stresowe, 31,3% pali wyłącznie dla przyjemności [29]. Zbliżone wyniki w swoim badaniu zaprezentowano w publikacji Pietryki-Michałowskiej E. [31]. W prezentowanym badaniu blisko połowa (46,9%) respondentów podaje, że zwiększa liczbę palonych papierosów w sytuacjach stresowych a na pytanie: „Co skłoniło Pana/ Panią by pierwszy raz zapalić papierosa?” najczęściej wybieraną odpowiedzią była „ciekawość” i „namowa znajomych do spróbowania” (78,1%).

Wnioski

1. Zmniejsza się wiek, w którym zapalany jest pierwszy papieros. Ponad jedna trzecia (37,5%) respondentów zaczęła palenie tytoniu poniżej 18 roku życia.
2. Blisko połowa ankietowanych (49,98%) pali każdego dnia 10 bądź mniej papierosów
3. 46,9% respondentów podaje, że zwiększa liczbę palonych papierosów w sytuacjach stresowych.
4. Wiedza na temat szkodliwości palenia papierosów powinna być propagowana od najmłodszych lat przez rodziców, nauczycieli i pracowników służby zdrowia.
5. Częstość palenia w prezentowanym badaniu zbliżona jest do wyników innych badań przeprowadzonych w Polsce.

Piśmiennictwo

1. WHO. Reducing Risk, Promoting Healthy Life. Technical Report Series 915. Geneva. 2002.

2. Paavola M., Vartiainen E., Haukkala A.: Smoking, alcohol use, and physical activity: A 13-year longitudinal study ranging from adolescence into adulthood. *Journal of Adol. Health* 2004, 35, 238-244.
3. Palczewska I., Niedźwiecka Z.: Wskaźniki rozwoju somatycznego dzieci i młodzieży warszawskiej. *Medycyna Wieku Rozwojowego* 2001, V, supl. 1. do nr 2), 121-132.
4. Dtrong W. B., Malina R. M., Blimke C. J. R. i in.: Evidence based physical activity for school-age youth. *J. Pediatr.* 2005, 146, 732-737.
5. Stasiołek D, Kwaśniewska M, Drygas W. Palenie tytoniu jako czynniki ryzyka chorób układu sercowonaczyniowego. *Czyn Ryzyka* 2000; 4: 62–67.
6. Currie C., Roberts C., Morgan A., Smith R., Settertobulte W., Samdal O., Babarnekow R.: *Young People's Health in Context. Health Behavior in School-aged Children International Report from the 2001/2002 Survey EURO* Nonserial Publication. WHO 2004.
7. Nazarewicz R., Babicz- Zielińska E.: Wpływ palenia tytoniu na zdrowie i preferencje żywieniowe palaczy. *Bromat. Chem. Toksykol.* 33, 2000, 257.
8. Hauser W. et. al.: Nicotine dependence and motivation for smoking cessation in patients of a cardiologic-pneumonologic department. *Psychoter. Psychosom. Med. Psychol.* 2002, 52, 302.
9. Józefik B.: *Anoreksja i bulimia psychiczna. Rozumienie i leczenie zaburzeń odżywiania się.* Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 1999
10. Kazura A, Goldstein M.: Tobacco use prevention in pediatric primary care settings. *Medicine and Health/ Rhode Island*, 1998, 81, 149.
11. Kisio B.: Uczniowie pińczowskich ponadpodstawówek szerzej sięgają po substancje psychoaktywne. *Prob. Alkoh.*, 2001, 4, 1.
12. Kotuła I., Kasicka-Jonderko A., Jonderko K.: Nienowotworowe następstwa oddziaływania palenia papierosów na czynność układu trawiennego. *Wiad. Lek.* 2004, 57, 473.
13. Krzyżanowska A., Głogowski C.: Nikotynizm na świecie. Następstwa ekonomiczne. *Przew. Lek.*, 2004, 2, 98.
14. Lewandowicz J.: Psychologiczne metody walki z nałogiem palenia tytoniu. *Probl. Alkoh.*, 1996, 11, 9.
15. Mazur J., Woynarowska B., Kowalewska A.: *Rozpowszechnienie i uwarunkowania palenia tytoniu przez młodzież szkolną w Polsce. W: Zdrowie naszych dzieci. Dzieciństwo wolne od tytoniu.* Pod red. J. Szyborskiego, T. Laskowskiej-Kity, J. Mazur, IMD, Warszawa 2001
16. Nazarewicz R., Babicz- Zielińska E.: Wpływ palenia tytoniu na zdrowie i preferencje żywieniowe palaczy. *Bromat. Chem. Toksykol.* 33, 2000, 257.
17. Okoński P.K.: Terapia antytytoniowa w praktyce lekarza rodzinnego. *Przew. Lek.* 2001, 4, 48.
18. Pohorecka A., Jelonkiewicz I.: Picie alkoholu a poczucie koherencji i style radzenia sobie ze stresem u młodzieży kończącej szkołę średnią. *Alkohol. I Narkom.* 1995, 18, 43.
19. IStawiarska-Pięta B., Paszczela A., Szaflarska Stojko E.: Patofizjologia otyłości-zaburzenia mechanizmów regulacji łaknienia w aspekcie otyłości. *Ann. Acad. Med. Siles.* 2007, 61, 77.
20. 8. Barczewska E.: Smoking and tobacco control in Poland. *Europ. J. Dent. Educ.* 2004, suppl, 4, 42.

21. Cichy B.: Dlaczego młodzież ponadgimnazjalna pali tytoń? *Fam. Med. Prim. Care Rev.* 2007, 9 (1), 82.
22. Cichy W.: Problem palenia tytoniu w wieku rozwojowym. *Przeł. Lek.* 2006, 63, 1111.
23. Fagerstrom K.: *The Epidemiology of Smoking Drugs* 2002, 62, 1.
24. Mazur J., Woynarowska B., Kowalewska A.: Rozpowszechnienie i uwarunkowania palenia tytoniu przez młodzież szkolną w Polsce. W: *Zdrowie naszych dzieci. Dzieciństwo wolne od tytoniu.* Pod red. J. Szymborskiego, T. Laskowskiej-Kity, J. Mazur, IMD, Warszawa 2001.
25. Grochowska A., Schlegel-Zawadzka M.: Palenie tytoniu jako przykład antyzdrowotnych zachowań wśród młodzieży szkół ponadgimnazjalnych. *Studia Medyczne* 2008; 11: 29–32.
26. Blum R. W., Nelson-Mmari K.: The health of young people in a global context. *J. of Adol. Health* 2004, 35, 402-418.
27. Woynarowska B, Mazur J. Palenie tytoniu wśród młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach w latach 1990–1998. *Zdr Publ* 1999; 109 (2): 312–319.
28. Niewiadomska I. Specyfika czynników osobowości u młodzieży palącej tytoń. W: *Tytoń albo zdrowie.* Red. E Florek, W Piekoszowski, Akademia Medyczna w Poznaniu, Poznań 2003; 201–202.
29. Wójtowicz-Chomicz K., Kowal M., Kowalska M., Nieradko-Iwanicka B., Borzęcki A.: Analiza uzależnienia od nikotyny, motywacji do zaprzestania i narażenia na palenie bierne wśród studentów Akademii Medycznej w Lublinie. *Probl Hig Epidemiol* 2008; 89(1):142-145.
30. Główny Urząd Statystyczny Stan zdrowia ludności Polski w 2004 roku. GUS, Warszawa 2005.
31. Pietryka-Michałowska E., Wdowiak L., Dreher P.: Zachowania zdrowotne studentów akademii medycznej II. Analiza spożycia alkoholu, palenia papierosów, zażywania narkotyków i picia kawy. *Zdr Publ* 2004, 114(4):532-536.