

Oszacowanie rozpowszechnienia zjawiska palenia papierosów oraz wiedzy i stopnia świadomości na temat szkodliwości palenia – program prozdrowotny prowadzony w latach akademickich 2006/07 i 2007/08 na kierunku: Kosmetologia

The estimate of the cigarette smoking spread, knowledge and awareness about threats resulting from smoking – The Health Program in 2006/07 i 2007/08 in The Institute of Cosmetology And Health Care

EWA KLESZCZEWSKA, AGATA JASZCZUK, JOANNA MASŁOWSKA

Wyższa Szkoła Kosmetologii i Ochrony Zdrowia w Białymstoku

Celem pracy było oszacowanie rozpowszechnienia zjawiska palenia papierosów oraz wiedzy i stopnia świadomości na temat szkodliwości palenia wśród studentek kierunku Kosmetologia w roku akademickim 2006/07 i 2007/08 oraz porównanie odpowiedzi respondentek ze studiów stacjonarnych i niestacjonarnych. Przeprowadzone ankiety są jednym z etapów wprowadzonego w 2006 roku w Wyższej Szkole Kosmetologii i Ochrony Zdrowia programu prozdrowotnego. Jego celem jest promowanie zdrowego stylu życia i edukacja zdrowotna.

Respondentki odpowiadały anonimowo i dobrowolnie na pytania zamknięte zawarte w ankietach. Kwestionariusze wypełniło 235 kobiet: 127 rozpoczynających studia na kierunku Kosmetologia w roku akademickim 2006/2007 i 108 w roku akademickim 2007/2008. Opracowując wyniki zwrócono szczególną uwagę na czynnych palaczy.

W ankiecie znalazły się m.in. pytania dotyczące okresu, kiedy po raz pierwszy respondentka sięgnęła po papierosa, stażu palenia tytoniu, ilości wypalanych papierosów oraz przyczyn palenia, środowiska, w jakim przebywają ankietowane, skutków palenia, źródeł informacji na temat szkodliwości stosowania tytoniu oraz podejmowania prób zerwania z nałogiem palenia tytoniu.

Słowa kluczowe: badanie ankietowe, palenie papierosów, kobiety, styl życia

The aim of presented study was an analysis of the cigarette smoking spread, knowledge and awareness about threats resulting from smoking among students studying Cosmetology in 2006/07 i 2007/08. The questionnaire study was the first stage of the Health Programme enforced in 2006 in The Institute Of Cosmetology And Health Care. The aim of this campaign was a promotion of tobacco – free lifestyle.

The participants were guaranteed anonymity and answered a questionnaire, which was filled in by each person independently. The questionnaire study was carried out on 235 women: 127 persons which started studies in 2006/2007 and 108 which started them in 2007/2008. The research pertained such questions as: the time when the student started smoking, how long and how much they smoked, causes of smoking, data about the environment of the interviewed women, effects of smoking, the sources of informations about damage caused by smoking and trials to break smoking cigarettes.

Key words: questionnaire survey, smoking, women, lifestyle

© Probl Hig Epidemiol 2007, 88 (supl.3)

www.phie.pl

Adres do korespondencji / Address for correspondence

Agata Jaszczuk

Wyższa Szkoła Kosmetologii i Ochrony Zdrowia w Białymstoku

15-875 Białystok, ul. Krakowska 9

tel. +48 85 749 94 30 e-mail: biuro@wskosm.pl

Wprowadzenie

Od 2006 roku w Wyższej Szkole Kosmetologii i Ochrony Zdrowia wdrażany jest program prozdrowotny, którego celem jest promowanie zdrowego stylu życia, a przede wszystkim zachęcanie studentów do niepalenia.

Światowa Organizacja Zdrowia uznaje uzależnienie od tytoniu za odrębną jednostkę chorobową. Jest ona zapisana jako zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane paleniem tytoniu

[1]. Niepodważalny jest fakt, że istnieje ścisły związek między paleniem papierosów a szeregiem zmian chorobowych. Osoby palące obciążone są większym ryzykiem zachorowania na choroby serca i układu krążenia, mają mniejszą odporność. Udowodniono, że aż ponad 40 związków chemicznych zawartych w dymie papierosowym ma wpływ na rozwój wielu nowotworów złośliwych, nowotworów tym nowotworów płuc, jamy ustnej, gardła, krtani, trzustki, żołądka czy skóry [2].

W związku z tym, iż studenci i absolwenci studiów medycznych i pokrewnych, w tym kosmetologii, zobowiązani są do propagowania postaw prozdrowotnych stąd duża rola uczelni w odpowiednim przygotowaniu osób do pełnienia tej funkcji.

Jednym z podstawowych elementów programu prozdrowotnego jest oszacowanie zjawiska palenia tytoniu wśród studiującej w Wyższej Szkole Kosmetologii i Ochrony Zdrowia młodzieży. W tym celu przygotowane zostały ankiety, które uzupełniały osoby uczące się zarówno na studiach stacjonarnych jak i niestacjonarnych.

Cel pracy

Celem pracy było uzyskanie informacji na temat wielkości zjawiska, jakim jest palenie papierosów wśród młodzieży studiującej w Wyższej Szkole Kosmetologii i Ochrony Zdrowia. Badaniem objęto wszystkie studentki, które rozpoczęły naukę na kierunku Kosmetologia w latach 2006/2007 i 2007/2008.

Materiał i metoda badań

W celu oszacowania zjawiska, jakim jest palenie papierosów przeprowadzono anonimowe, dobrowolne ankiety. Pytania dotyczyły m.in. okresu, kiedy po raz pierwszy respondentka sięgnęła po papierosa, stażu palenia tytoniu, ilości wypalanych papierosów oraz przyczyn palenia, środowiska, w jakim przebywają ankietowane, skutków palenia, źródeł informacji na temat szkodliwości stosowania tytoniu oraz podejmowania prób zerwania z nałogiem.

Kwestionariusze wypełniło 235 osób studiujących na studiach dziennych i zaocznych. Odpowiedzi na pytania z ankiety poddano analizie ilościowej.

Wyniki

Kwestionariusze wypełniło 235 studentek: 127 rozpoczynających studia na kierunku Kosmetologia w roku akademickim 2006/2007 i 108 w roku akademickim 2007/2008.

Opracowując statystycznie wyniki ankiet studentki podzielono na dwie grupy. Pierwszą stanowiły

osoby uczące się na studiach stacjonarnych, drugą – niestacjonarnych. Podział ten przyjęto ze względu na różny tryb życia studentek. Na studia niestacjonarne uczęszczają osoby studiujące lub uczące się na innych kierunkach, zazwyczaj aktywne zawodowo. W związku z tym przyjęto, że należy porównać zarówno wyniki ankiet uzyskane wśród studentek pierwszego roku studiów w 2006/2007 roku (grupa A) i 2007/2008 (grupa B) oraz odpowiedzi ankietowanych studiujących na wydziałach stacjonarnym i niestacjonarnym.

W roku akademickim 2006/2007 i 2007/2008 na studiach stacjonarnych wypełniło kwestionariusze odpowiednio 58 (45,7%) i 58 (53,7%) kobiet, a na studiach niestacjonarnych 69 (54,3%) i 50 (46,3%). Wszystkim respondentkom zagwarantowano anonimowość. Analizowano odpowiedzi dotyczące nałogu palenia papierosów. Przeprowadzona ankieta miała formę testu wielokrotnego wyboru.

Zapytano respondentki o inicjację palenia papierosów. W tabelach 1 i 2 przedstawiono w sposób ilościowy opracowane wyniki. Tabela 1 dotyczy pań ze studiów stacjonarnych, tabela 2 – niestacjonarnych.

Na pytanie o przyczyny palenia ankietowane palące wybierały wśród następujących odpowiedzi: a. z ciekawości, b. dla zabicia nudy, c. pomoc w nawiązywaniu nowych znajomości, d. środek zaradczy na stres, e) namowa koleżanek i kolegów. Na rycinach 1, 2, 3, 4 zestawiono otrzymane wyniki.

W ankiecie znalazło się także pytanie o ilość wypalanych dziennie papierosów.

W tabelach 3 i 4 przedstawiono odpowiedzi czynnych palaczy. Najwięcej respondentek deklaruje wypalanie od 1 do 5 papierosów dziennie. Wśród badanych nie znalazła się ani jedna osoba, która przyznałaby się do wypalania większej ilości niż 20 papierosów dziennie.

Na podstawie kwestionariuszy analizowano środowisko, w którym przebywają respondentki; np. pytanie dotyczyło palenia rodziców. Wyniki dotyczące grupy pań ze studiów stacjonarnych przedstawiono na rycinach 5-8. Ryciny 5 i 6 dotyczą badanych studentek niepalących, natomiast 7 i 8 czynnych palaczek.

Tabela 1. Inicjacja palenia tytoniu; studia stacjonarne/Initiation of cigarette smoking; stationary studies

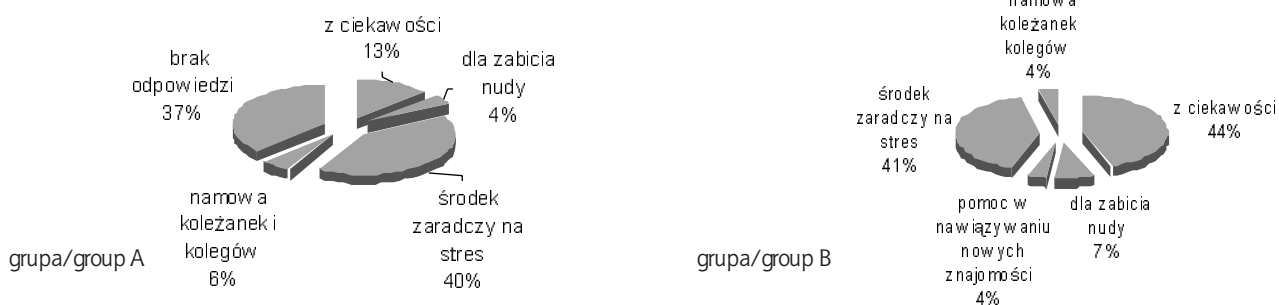
grupa/group A			grupa/group B		
Inicjacja palenia /Initiation of smoking	Ilość osób /No. of persons	Odsetek /Percentage	Inicjacja palenia /Initiation of smoking	Ilość osób /No. of persons	Odsetek /Percentage
Nigdy nie paliłam/I never smoked	25	43%	Nigdy nie paliłam/I never smoked	4	7%
1 papieros w szkole podstawowej /1st cigarette in elementary school	6	10%	1 papieros w szkole podstawowej /1st cigarette in elementary school	15	26%
1 papieros w gimnazjum /1st cigarette in late primary school	14	24%	1 papieros w gimnazjum /1st cigarette in late primary school	23	40%
1 papieros w szkole średniej /1st cigarette in secondary school	12	21%	1 papieros w szkole średniej /1st cigarette in secondary school	–	–
1 papieros na studiach /1st cigarette during studies	1	2%	1 papieros na studiach /1st cigarette during studies	1	2%

Tabela 2. Inicjacja palenia tytoniu; studia niestacjonarne/Initiation of smoking; non-stationary studies

grupa/group A			grupa/group B		
Inicjacja palenia /Initiation of smoking	Ilość osób /No. of persons	Odsetek /Percentage	Inicjacja palenia /Initiation of smoking	Ilość osób /No. of persons	Odsetek /Percentage
Nigdy nie paliłam/I never smoked	20	29%	Nigdy nie paliłam/I never smoked	17	34%
1 papieros w szkole podstawowej /1st cigarette in elementary school	14	20%	1 papieros w szkole podstawowej /1st cigarette in elementary school	2	4%
1 papieros w gimnazjum /1st cigarette in late primary school	11	16%	1 papieros w gimnazjum /1st cigarette in late primary school	11	22%
1 papieros w szkole średniej /1st cigarette in secondary school	20	29%	1 papieros w szkole średniej /1st cigarette in secondary school	15	30%
1 papieros na studiach /1st cigarette during studies	4	6%	1 papieros na studiach /1st cigarette during studies	5	10%



Ryc. 1, 2. Przyczyny palenia papierosów; studia stacjonarne, grupa A i B/Causes for cigarette smoking; stationary studies, groups A and B



Ryc. 3, 4. Przyczyny palenia papierosów; studia niestacjonarne, grupa A i B/Causes of cigarette smoking; non-stationary studies

Tabela 3. Liczba wypalanych papierosów w ciągu doby; studia stacjonarne, grupa A i B./Number of cigarettes smoked per day, stationary studies, groups A and B

grupa/group A		grupa/group B	
Ilość wypalanych papierosów /No. of smoked cigarettes	Odsetek /Percent	Ilość wypalanych papierosów /No. of smoked cigarettes	Odsetek /Percent
1-5 w ciągu doby/per day	39%	1-5 w ciągu doby/per day	53%
5-10 w ciągu doby/per day	15%	5-10 w ciągu doby/per day	29%
10-15 w ciągu doby/per day	18%	10-15 w ciągu doby/per day	15%
15-20 w ciągu doby/per day	-	15-20 w ciągu doby/per day	3%
Powyżej 20 w ciągu doby/Over 20 per day	-	Powyżej 20 w ciągu doby/Over 20 per day	-
Brak odpowiedzi/No reply	27%	Brak odpowiedzi/No reply	-

Tabela 4. Liczba wypalanych papierosów w ciągu doby; studia niestacjonarne, grupa A i B. / Number of cigarettes smoked per day, non-stationary studies, groups A and B

grupa/group A		grupa/group B	
Ilość wypalanych papierosów /No. of smoked cigarettes	Odsetek /Percent	Ilość wypalanych papierosów /No. of smoked cigarettes	Odsetek /Percent
1-5 w ciągu doby/per day	24%	1-5 w ciągu doby/per day	50%
5-10 w ciągu doby/per day	20%	5-10 w ciągu doby/per day	40%
10-15 w ciągu doby/per day	18%	10-15 w ciągu doby/per day	5%
15-20 w ciągu doby/per day	2%	15-20 w ciągu doby/per day	5%
Powyżej 20 w ciągu doby/Over 20 per day	-	Powyżej 20 w ciągu doby/Over 20 per day	-
Brak odpowiedzi/No reply	35%	Brak odpowiedzi/No reply	-

Na kolejnych wykresach przedstawiono wyniki ankietowanych uczęszczających na studia niestacjonarne. Wykresy 9 i 10 dotyczą badanych niepalących, natomiast 11 i 12 czynnych palaczy studiujących na Wyższej Szkole Kosmetologii i Ochrony Zdrowia.

Z analizy odpowiedzi respondentek wynika, że środowisko dość znacznie wpływa na postawę wobec palenia tytoniu. Ponad 60% osób ze studiów stacjonarnych, które zadeklarowały, iż nie używają tytoniu pochodzi z rodzin, gdzie rodzice również nie palą. Zaledwie 4% stwierdziło, że oboje rodzice są palaczami. Jeśli chodzi o studentki ze studiów niestacjonarnych to sytuacja nie jest jednoznaczna. Z rodzin niepalących wywodzi się 29 i 40% badanych niepalących, natomiast w rodzinach, w których palą oboje rodzice wychowywało się 20 i 12% respondentek. Ponad 30% ankietowanych przyznało, że w ich rodzinach pali tylko ojciec.

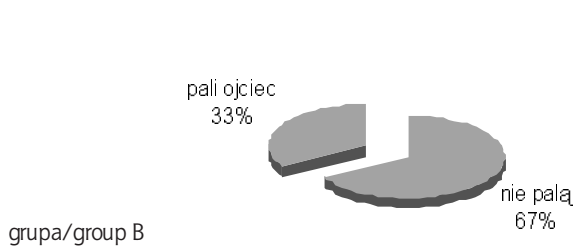
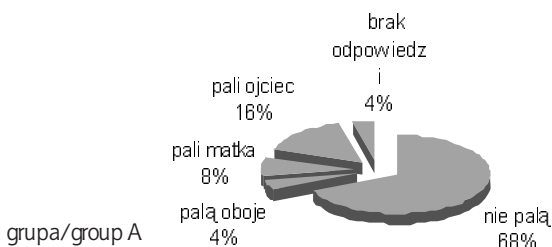
Jeśli chodzi o osoby palące, kształtujące się w systemie stacjonarnym, to z rodzin gdzie nie używa się tytoniu wywodzi się 49 i 57% badanych, natomiast

oboje rodzice palą w 15 i 7 % przypadków. Natomiast około 40% osób palących studiujących na kierunku niestacjonarnym przyznało, że ich rodzice nie palą.

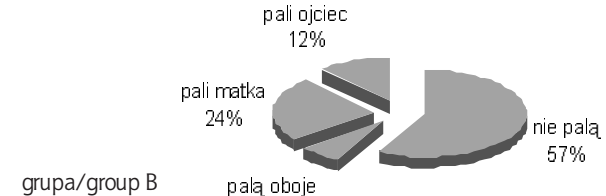
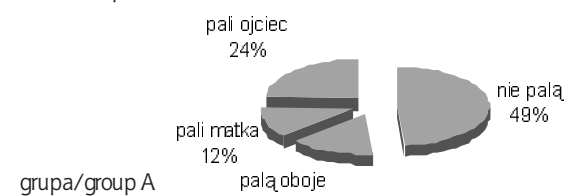
Aby dokładniej ocenić środowisko, w jakim obecnie przebywają respondentki postawiono pytanie o liczbę znajomych, którzy palą papierosy. Nie wszyscy ankietowani odpowiedzieli na to pytanie.

Przeprowadzono analizę porównawczą osób niepalących i palących ze studiów stacjonarnych i niestacjonarnych, którzy rozpoczęli naukę w roku 2006/07 i 2007/08.

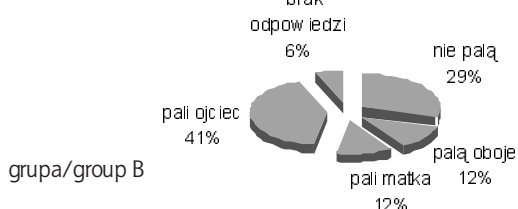
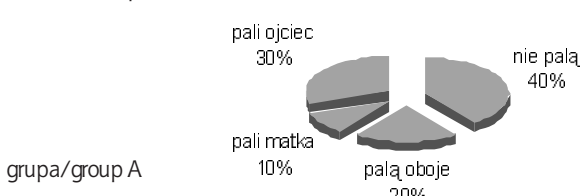
Wśród niepalących studentek rozpoczynających studia stacjonarne w roku akademickim 2006/07 tylko 8% (2 osoby) przyznało, że nie ma wśród znajomych palących. Jeśli chodzi o rok 2007/08 to 7% udzieliło takiej samej odpowiedzi. Natomiast respondentki palące przebywają w otoczeniu gdzie wszyscy palą (grupa A) i nie pali 2% (grupa B). Najwięcej osób wskazało, że grupa znajomych palaczy liczy 3-6 lub 7-10 osób. Takie odpowiedzi wybrało kolejno 32% i 24% badanych niepalących z rocznika A i 40% i 20%



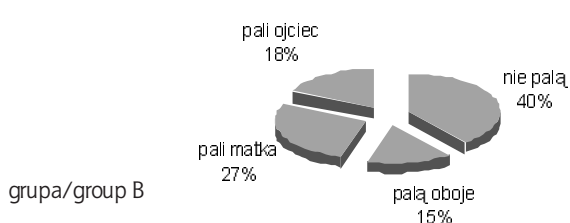
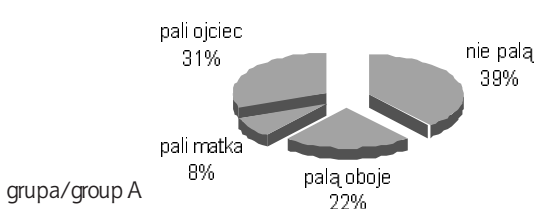
Ryc. 5, 6. Odpowiedzi studentek ze studiów stacjonarnych na pytanie: Czy rodzice palą; grupa A i B. / Replies of female students of stationary studies: do parents smoke?



Ryc. 7, 8. Odpowiedzi studentek ze studiów stacjonarnych na pytanie: Czy rodzice palą; grupa A i B. / Replies of female students of stationary studies: Do parents smoke?



Ryc. 9, 10. Odpowiedzi studentek ze studiów niestacjonarnych na pytanie: Czy rodzice palą; grupa A i B. / Replies of female students of non-stationary studies: do parents smoke?



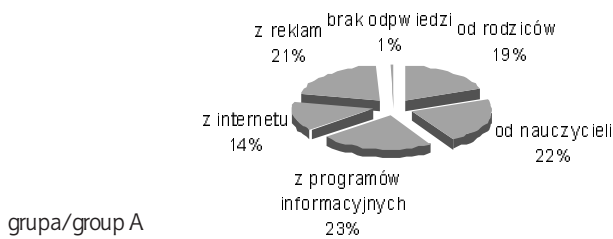
Ryc. 11, 12. Odpowiedzi studentek ze studiów niestacjonarnych na pytanie: Czy rodzice palą; grupa A i B. / Replies of female students of non-stationary studies: do parents smoke?

niepalących respondentek z rocznika B. Ankietowane palące natomiast przebywają częściej wśród większej ilości osób palących. I tak 33% i 51% studentek stacjonarnych, z kolejnych roczników ma w swoim otoczeniu od 7 do 10 palaczy. 42% i 16% zadeklarowało, że wszyscy znajomi palą. Środowisko pań kształcących się w systemie niestacjonarnym jest bardzo podobne. Tylko 5 kobiet z rocznika B przyznało, że przebywa wśród niepalących. Niepalące osoby przebywają w środowisku gdzie palenie niestety jest modne. Odpowiednio 45% i 30% kobiet z rocznika A i po 29% z rocznika B ma w swoim najbliższym otoczeniu 3-6 lub 7-10 palaczy. Bardzo mały odsetek stwierdził, że wszystkie osoby, którymi się otaczają to palacze. Podobnie kształtuje się sytuacja wśród palaczy. 3-6 lub 7-10 palaczy ma w otoczeniu kolejno 27%

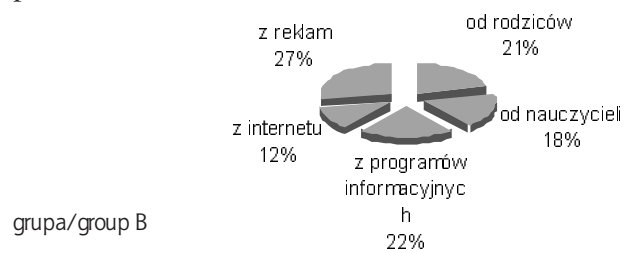
i 35% ankietowanych z rocznika A i 24% i 55% z rocznika B. Zdecydowanie więcej bo aż 24% i 15% zadeklarowało przybywanie w środowisku gdzie palą wszyscy znajomi.

Kolejne pytanie dotyczyło źródeł informacji na temat szkodliwości palenia. Do wyboru było 5 odpowiedzi: od rodziców, od nauczycieli, z programów informacyjnych np. w radio i telewizji, z internetu, z reklam np. na billboardach lub paczkach papierosów. Badane studentki najczęściej zakreślały kilka odpowiedzi. Ryciny 13-15 obrazują procentowy udział poszczególnych opcji wybieranych przez respondentki.

Pytania wielokrotnego wyboru to pytania dotyczące znanych skutków palenia tytoniu. Ryciny 17-20 prezentują procentowy rozkład poszczególnych odpowiedzi.

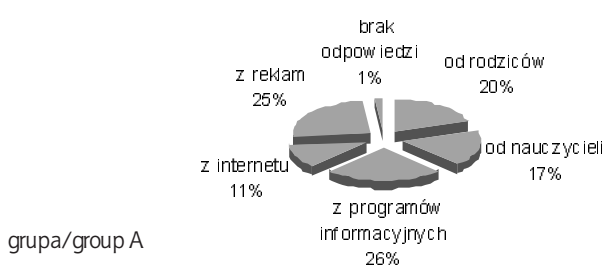


grupa/group A

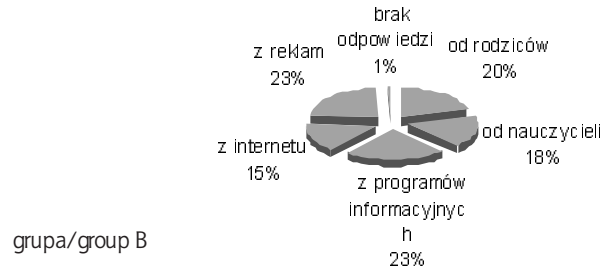


grupa/group B

Ryc. 13, 14. Źródła informacji na temat szkodliwości palenia; studia stacjonarne, grupa A i B. / Sources of information on smoking hazard; stationary studies, groups A and B.

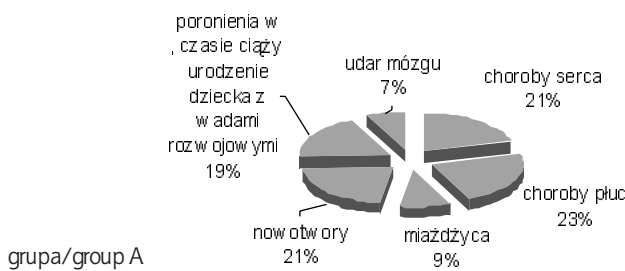


grupa/group A

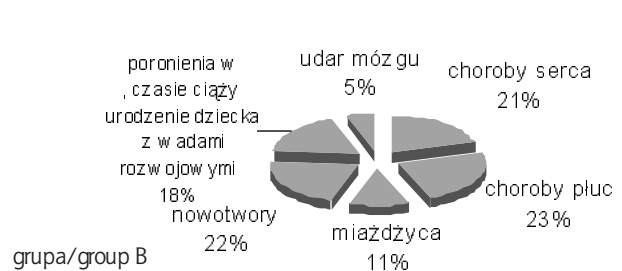


grupa/group B

Ryc. 15, 16. Źródła informacji na temat szkodliwości palenia; studia niestacjonarne, grupa A i B. / Sources of information on smoking hazard; non-stationary studies, groups A and B.

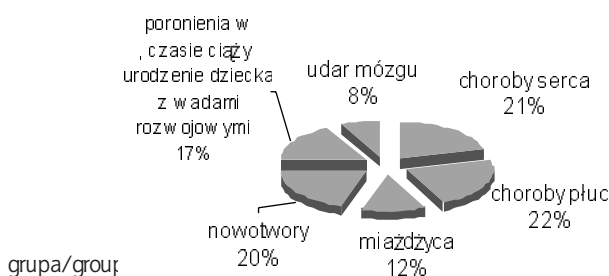


grupa/group A

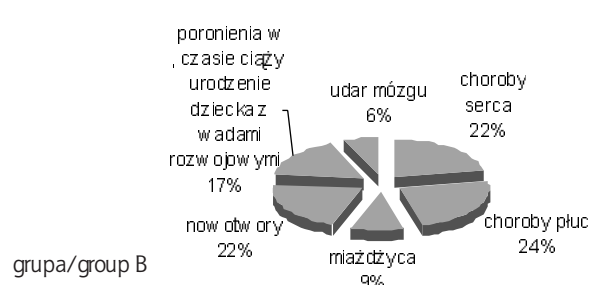


grupa/group B

Ryc. 17, 18. Skutki palenia papierosów; studia stacjonarne, grupa A i B. / Effects of cigarette smoking; stationary studies, groups A and B.



grupa/group A



grupa/group B

Ryc. 19, 20. Skutki palenia papierosów; studia niestacjonarne, grupa A i B / Effects of cigarette smoking; non-stationary studies, groups A and B.

Zdecydowana większość ankietowanych kobiet wskazała jako negatywne skutki palenia nowotwory, choroby serca i płuc. Nieco mniej osób zdaje sobie sprawę jak tytoń wpływa na ciążę i wady rozwojowe u dzieci. Najmniej osób natomiast uważa, że przyczyną udaru mózgu i miażdżycy może być również palenia.

Jeśli chodzi o próby zerwania z nałogiem palenia papierosów to na studiach stacjonarnych to 60% pań z rocznika A i 62% z rocznika B jest zwolennikiem stosowania silnej woli w tej walce. Nie podejmowało takich prób odpowiednio 33% i 29% studentek. Tylko 7% i 10% korzystało z nikotynowej terapii zastępczej, czyli z gum do żucia lub plastrów. Na studiach niestacjonarnych wyniki kształtowały się następująco: silną wolę w walce z nałogiem zastosowałyby 49% i 58% badanych kobiet, natomiast nikotynową terapię zastępczą: 5% i 3%. Nigdy nie próbowało zerwać z paleniem 44% ankietowanych z rocznika A i 33% z rocznika B. Najczęstszymi przyczynami powrotu do nałogu są według respondentek sytuacje stresowe i brak silnej woli. Stres jest powodem palenia 54% osób ze studiów stacjonarnych z rocznika A i 40% z rocznika B. Natomiast na brak silnej woli wskazało odpowiednio 29% i 46%; otoczeniu ulega - 17 i 14%. Jeśli chodzi o panie ze studiów niestacjonarnych to z rocznika A na stres wskazało 56% osób, na brak silnej woli 24%, a na uleganie otoczeniu - 20%. Przyszli kosmetyczki, którzy rozpoczęli naukę w roku akademickim B wybrało sytuacje stresowe jako główną przyczynę powrotu do palenia (46%). Na brak silnej woli wskazało 41% ankietowanych, a na uleganie otoczeniu - 13%. Z analizy danych wynika, iż najmniej kobiet wraca do nałogu za namową znajomych.

Wnioski

1. Optymizmem napawa fakt, że aż 33% (77 osób) wśród wszystkich ankietowanych nigdy nie paliło. Natomiast aż 11% (26 pań) sięgnęło po pierwszego papierosa już w szkole podstawowej, a 22% (51) w gimnazjum, 30% (70) respondentek rozpoczęło palenie w szkole średniej. Jako najczęstszą przyczynę palenia respondentki wskazywały papieros jako środek zaradczy na stres. Taką odpowiedź otrzymano od ponad połowy ankietowanych studiujących na studiach stacjonarnych i ilość osób tak odpowiadających zwiększyła się w roku akademickim 2007/08. Na studiach niestacjonarnych tą samą odpowiedź wybrało około 40% respondentek. Duża grupa osób (44%) ze studiów zaocznych rozpoczynających naukę w roku 2007/08 wybrała jaką główną przyczynę palenia - ciekawość. W pozostałych ilości takich odpowiedzi wahała się między 14 a 8%. Zdecydowanie mniejszy odsetek respondentek ze studiów niestacjonarnych niż ze stacjonarnych zaznaczył nudę jako powód palenia.

2. Z analizy odpowiedzi respondentek wynika, że środowisko dość znacznie wpływa na postawę wobec palenia tytoniu. Nie dziwi fakt iż, osoby niepalące pochodzą z rodzin gdzie rodzice również nie palą oraz przebywają w większej mierze w towarzystwie osób niepalących.
3. Interesujące są odpowiedzi respondentek dotyczące źródeł wiadomości na temat szkodliwości palenia. Spośród wszystkich udzielonych odpowiedzi tylko 20% badanych podało, że informacje o szkodliwości palenia uzyskały od rodziców. Jeszcze mniejsza wydaje się rola nauczycieli w przekazywaniu wiedzy na ten temat. Dlatego za celowe wydaje się wprowadzenie programów prozdrowotnych we wszystkich typach szkół oraz pogadanek i wykładów na lekcjach wychowawczych. Obecnie ankietowane najwięcej wiadomości o negatywnym wpływie tytoniu na organizm respondentki czerpią z reklam np. umieszczanych na opakowaniach papierosów oraz z programów informacyjnych w radio i telewizji. Z przeprowadzonej ankiety wynika, że większość respondentek zdaje sobie sprawę z wielu chorób istniejących w ścisłym związku z nałogiem palenia papierosów. Procentowy udział odpowiedzi jest porównywalny dla wszystkich grup badanych.
4. Zdecydowana większość studentek to zwolenniczki stosowania silnej woli w walce z paleniem tytoniu. Zaledwie 1/3 badanych czynnych palaczek deklaruje, iż nigdy nie podejmowała prób zaprzestania palenia. Daje to jednak nadzieję, że program prozdrowotny prowadzony przez Wyższą Szkołę Kosmetyczki i Ochrony Zdrowia pomoże studentkom w zaprzestaniu palenia.

Piśmiennictwo / References

1. Reducing the Health Consequences of Smoking: 25 years of progress. A report of the Surgeon General. U.S. Dep. Of Health and Human Services 1989.
2. Kleszczewska E, Jaszczuk A. Badanie postaw prozdrowotnych i wiedzy dotyczącej palenia papierosów wśród młodych kobiet regionu północno-wschodniej Polski. *Przeg Lek* 2007, 64(10): 831-836.
3. Kleszczewska E. Wprowadzenie Programu Prozdrowotnego Profilaktyka 2006-2009 w Wyższej Szkole Kosmetyczki i Ochrony Zdrowia w Białymstoku. *Przeg Lek* 2007, 64(10): 811-813.
4. Cekiera C, Zatoński W. Palenie tytoniu: wolność czy zniewolenie, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Warszawa 2001.
5. Zatoński W, Przewoźniak K. Palenie tytoniu w Polsce: podstawy, następstwa zdrowotne i profilaktyka. Centrum Onkologii - Instytut, Warszawa 1999.
6. Kleszczewska E. Badanie rozpowszechnienia palenia tytoniu wśród studentów Wyższej Szkole Kosmetyczki i Ochrony Zdrowia w Białymstoku. *Przeg Lek* 2007, 64(10): 781-785.