



KOUŘENÍ

Kouření tabáku vážně poškozuje zdraví!

Úmrtnost na následky kouření – celosvětově

- na následky kouření umírá 50% kuřáků
- z nich polovina předčasně (ztrácí 20 -25 let života)
- 1990 – 3 miliony lidí na světě
- 2000 – 4 miliony lidí
- 2003 – 4, 83 miliony lidí
- pokud se budou počty kuřáků zvyšovat současným tempem v roce 2020 zemře na následky kouření 10 milionů lidí
- tzn. na zemi zemře na následky kouření 560 lidí každou hodinu, 13 400 lidí každý den a 4,8 milionů za rok

Úmrtnost na následky kouření v ČR

- ročně – 23 000 lidí
- týdně – 500 lidí
- denně – 65 lidí



Složení cigaretového kouře

- obsahuje více než 4000 složek
- nejméně 200 je prudce jedovatých
- 50 z nich jsou známe kancerogeny
- základní součásti cigaretového kouře jsou:

nikotin

dehet

oxid uhelnatý

amoniak

nitrosaminy

formaldehyd

kyanid

arzenik

těžké kovy (Cd, Pb)

dioxiny a další

Nikotin

- **je vysoce návyková psychoaktivní látka!**
- (farmakologický a behaviorální proces determinující vznik závislosti je u nikotinu podobný jako u heroínu a kokainu a je mnohem více pravděpodobné, že kuřák experimentující s drogou (heroinem) se stane na něm závislý
- za 10 vteřin po vdechnutí se nikotin dostává do mozku
- v první fázi působí nikotin stimulačně a pak přechází do fáze mírného útlumu
- nikotin vyvolává závislost, která kuřáka nutí, aby udržoval hladinu nikotinu na potřebné úrovni
- k abstinčním příznakům patří nervozita, neschopnost soustředit se, deprese, podrážděnost, nutkavá touha po cigaretě

Nikotin

- nikotin způsobuje zrychlení činnosti srdce, stažení srdečních cév, vysoký krevní tlak, zvýšení obsahu mastných kyselin v krvi, pokles hormonu estrogeneru
- závislost na nikotinu je stav, který nutí člověka kouřit i přes znalosti zdravotních následků a úsilí přestat, nejde o nedostatek vůle nebo o poruchu osobnosti, ale o progresivní, chronické a recidivující onemocnění Dg. F 17
- nikotin je rovněž prudký jed (smrtnou dávku představuje již pouhých 60 mg látky aplikované do žíly)

Dehet

- **dehet je nejnebezpečnější součást tabákového kouře!**
- Směs chemických látek olejovité konzistence vznikající při tepelném rozkladu organických látek
- v podobě aerosolu se při vdechnutí dostává hluboko do plic, kde se ukládá a ochromuje samočisticí schopnost dýchacích cest a poškozuje plicní sklípky
- je příčinou vzniku rakoviny a chronických plicních onemocnění

Oxid uhelnatý

- jedovatý plyn, který vzniká mimo jiné při nedokonalém spalování
- vytěsňuje kyslík z vazby na červené krvinky a je hlavní příčinou nemožnosti přenosu kyslíku do tkání vč. životně důležitých orgánů



**Příčinou toho, že lidé potřebují cigaretu je nikotin, vyvolávající závislost !
Důvodem toho, že na následky kouření umírají jsou především dehty !**



Zdravotní následky kouření

- ovlivňuje negativně téměř všechny orgány a tkáně lidského těla
- přispívá prokazatelně ke vzniku cca 25 nemocí
- je rizikovým faktorem pro vznik onemocnění srdce, cévní mozkové příhody, onemocnění periferních cév, rakoviny plic a dalších orgánů, chronického zánětu průdušek, rozedmy plic, vývojových poruch plodu, zvyšuje kazivost zubů, má nepříznivý vliv na pokožku a hojení ran
- snižuje vstřebávání některých vitamínů
- komplikuje reprodukci

Epidemie kouření v ČR

- většina kuřáků začala kouřit před 18 rokem věku
- závislost na kouření je pediatrický problém
- v ČR kouří asi 1/3 dospělé populace

věk	muži	ženy
15 – 19	19 %	15 %
20 – 24	30 %	26 %
25 – 34	36 %	26 %
35 – 44	29 %	25 %
45 – 54	37 %	18 %
55 – 60	33 %	14 %

Přestat kouřit se vyplatí

- **již za 36 hodin** se hladina CO v krvi vrátí na normální hodnotu
- **za týden** se zlepší dýchání, rozšíří se zúžené cévy a začne se snižovat akutní nebezpečí infarktu myokardu
- **po 3 měsících** se zvýší funkce plic o 30 %
- **po 5 letech** se sníží riziko infarktu na $\frac{1}{2}$
- **za 10 let** se přiblíží k nekuřákům, také riziko rakoviny plic bude po 10 letech nižší

Přestat kouřit se vyplatí

- většina kuřáků, kteří překročili dávku 100 cigaret, má abstinenční příznaky
- 75 – 80 % kuřáků by chtělo přestat kouřit
- 30 – 35 % se o to pokusí
- 5 – 10 % se to podaří
- **progrese závislosti je větší v mladém věku**
začátek experimentování s drogami včetně legálních je již na 1. stupni
asi 1/3 dětí na prvním stupni má zkušenost s cigaretou, více jak polovina s alkoholem

Stádia kouření

1. **přípravné** – formování představy
2. **iniciální** – vykouření první cigarety
3. **experimentální** – opakování pokusů
4. **utvrzení návyku** – pravidelné kouření, vznik závislosti



Faktory ovlivňující začátky kouření

- kopírování vzorů (i učitelé jsou důležitými vzory)
- reklama
- dostupnost kuřiva
- osobnostní vlastnosti
- sociální vztahy
- neznalost následků
- neznalost odmítnutí (důležitý nácvik na 1. stupni)
- ovládání hmotnosti
- subjektivní příznivé účinky kouření

Pasivní kouření

- vzduch znečištěný tabákovým kouřem (ETC)
- hořící cigareta kromě hlavního proudu produkuje proud vedlejší, v němž je obsah zplodin mnohonásobně vyšší
- nekuřák, který stráví hodinu v silně zakouřeném prostředí, vdechne takové množství škodlivin, jakoby vykouřil 15 cigaret (nejvíce jsou ohroženy děti)
- expozice ETC – může být příčinou náhlého úmrtí kojenců, zánětu středního ucha, vzniku astmatu, častých onemocnění dýchacích cest

Vodní dýmka

- Kouření vodní dýmky není bezpečnou alternativou kouření cigaret!
- Tabák do vodní dýmky se nejčastěji skládá z 30% tabáku, zbytek tvoří melasa (vedlejší produkt při výrobě cukru z cukrové třtiny), případně je přidáván med či různé umělé příchuti. Tabáková směs se vlhčí glycerolem.
- Kouřit je možné i bylinné směsi bez tabáku (drť stvolů cukrové třtiny ochucenou umělými příchutěmi např. ovocnými, karamelovými, kávovými) a přidávkem melasy, dávající kouři sladkou chuť.
- Právě sladká a často ovocná chuť dýmu z vodní dýmky ho dělá velmi atraktivní pro děti a mladé lidi.



Vodní dýmka – co je třeba vědět

- Během jednoho posezení s vodní dýmku se vytvoří cca 70 litrů kouře.
- V souvislosti s použitým způsobem zapálení tabáku a velikostí zápalného uhlíku (zdroj žáru) se vytváří 30-100krát více dehtu, 17-50krát více oxidu uhelnatého a kouř obsahuje až 6krát více nikotinu než jedna cigareta.
- Při hodinovém posezení u vodní dýmky kuřák vdechne přibližně 100-200krát více kouře, než vykouřením jedné cigarety.
- Voda v nádobce vodní dýmky dým především ochlazuje. I po průchodu vodou obsahuje kouř vysoké dávky jedovatých složek (oxid uhelnatý, těžké kovy,...)
- Sdílení náustku při kouření vodní dýmky představuje riziko přenosu infekčních chorob zahrnující tuberkulózu a infekční zánět jater.

Opatření k omezování kuřáctví

- zákaz reklamy (od roku 2003)
- vyhláška zakazující kouření ve všech prostorách škol a školských zařízení
- zvýšení ceny, daní
- důsledně dodržovat zákaz prodeje cigaret dětem do 18 let
- ochrana práv nekuřáků
- pomoc kuřákům přestat kouřit
- **výchova ke zdraví (již od MŠ)** – osobnostně sociální výchova, dovednost odmítnutí, dostatek vědomostí o škodlivosti kouření, vhodná motivace, pozitivní příklad, primární nespecifická prevence...

Příklad motivace pro děti

Tabákový kouř obsahuje:

- ARSEN – jako jed na krysy
- DEHED – jako saze v komíně
- DIOXINY – jako spalovny odpadů
- FORMALDEHYD – jako kuličky proti molům
- KYANID – jako jed na myši
- MOČOVINU – jako výměšky
- NIKOTIN – jako jed na mšice
- OXID UHELNATÝ – jako výfukové plyny

Viktor Juščenko...otrava dioxiny



Motivace



Internetové zdroje informací

- www.kurakovaplice.cz
- www.odvykani-koureni.cz
- www.stop-koureni.cz
- www.hormart.cz/koureni
- www.dokurte.cz

- www.msmt.cz (Metodický pokyn k primární prevenci sociálně patologických jevů u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních)