



KOUŘENÍ

*Vypracovaly:
Petra Čapková
Ludmila Dvořáková*

SLOVO PSYCHOLOGA:

„Lidé kouří nikoli proto, že chtějí kouřit, ale protože nemohou přestat.“



JAK KOUŘENÍ VZNIKLO?

- Mořeplavec Kryštof Kolumbus objevil roku 1492 pro Evropu Nový svět.
- Z Evropy domorodcům přivezl křesťanství, domů se vrátil s vysoce návykovou látkou s povzbudivými účinky - tabákem.
- Tabák se zprvu kouřil z dýmek, v 18. století se hojně šňupal, v 19. století vznikly první manufaktury na stáčení cigaret.
- Celosvětová tabáková pandemie vypukla.

ROSTLINA TABÁKU (NICOTIANA TABACUM)

- Rostlina tabáku byla původně divokým keřem. Nyní se modifikuje tak, aby měla co možná nejvyšší obsah nikotinu. Sbírají se proto záměrně listy z nejokrajovějších částí



PROČ VLASTNĚ KOUŘÍME?

- Kouření je závislost
- Hlavní psychoaktivní látkou v tabáku je nikotin, který působí na nikotinové receptory v mozku, a tak vyvolává příjemné pocity.
- Dospívající: „Teď kouřím, ale za pár let, až budu chtít, **PROSTĚ PŘESTANU.**“
- Dospělý: „Strašně chci přestat, ale **PROSTĚ NEMŮŽU!**“

PROČ VLASTNĚ KOUŘÍME?

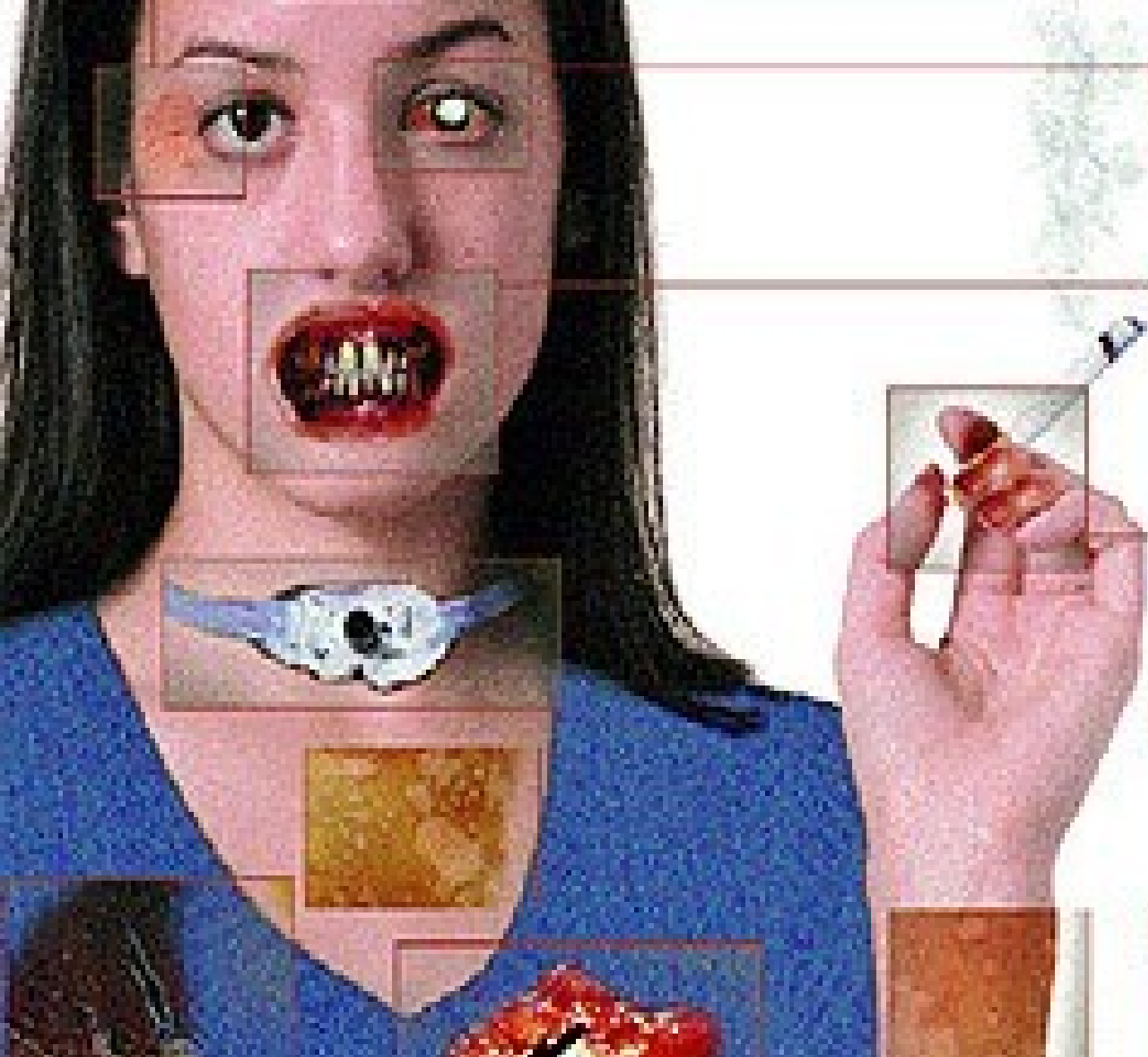
- Někdo kouří ze závislosti na nikotin, někdo zase z podvědomého nutkání něco stále dělat s rukama.
- NERVOZITA,DEPKA,STRES
- spěcháte, bojíte se že něco nestihnete nebo nezvládnete, jste pod tlakem, máte smůlu, zažili jste nějaké neštěstí, nehoda, krize, ... zase si zapálíte

4 OMYLY KOUŘENÍ

1. *Cigarety mi chutnají!*
2. *Kouření mě uklidňuje!*
3. *Varovné nápisy odrazují!*
4. *Kdo přestal kouřit, ztloustl!*

ZAJÍMAVOSTI

- každých 6 sekund na naší planetě zemře jeden člověk na nemoci z kouření
- kouřím-li 30 let, organismus je zatížen 1,5 kg nikotinu, tj. 15.000 smrtelných dávek (smrtečná dávka 50 mg)
- tři cigarety denně je dávka, u níž nebyla prokázána výrazná zdravotní rizika
- schopnost zvládat stres je u kuřáků bez nikotinu snížena, u nekuřáků je fyziologická
- v cigaretách je asi 103 kancerogenů (látek vyvolávajících rakovinu)
- statistiky udávají, že kuřáci mnohem častěji podléhají i kávě a alkoholu
- při "sátí" je teplota cigarety 700 °C. V klidu na okraji 400 °C a ve středu "ohniska" pak 580°C
- denně se utratí za cigarety 16 miliard korun!!!
- paradoxem je, že kouří 1/3 lékařů a 2/5 zdrav. sester



ZAKAL

Čas na karkasu, ten čas si vyplajete
mimo našo zdravila. Zakal - stara, stara
reža, niti ne bo dolgo. Tudi na gl karkasu
izplaja 100%.

ŪSTA

Karkas je najboljše sredstvo za
občutljivost in je tudi v čisti državi. Tudi
na čisti in reži najboljši čisti - zdravilo
ni v čisti državi.

KUŽE

2. tiskovna karkas - zdravilo je
najboljši in reži.

HRTAN

Čisti in je tudi najboljše sredstvo za
občutljivost. Pri najboljši karkasu
je tudi najboljše sredstvo za
občutljivost.

LUPENKA

Karkasu naj lupenka - zdravilo je najboljše
lupenka je najboljše sredstvo za
občutljivost. Tudi na čisti in reži
najboljši in reži.



nádory hrtanu

nádory dutiny ústní

nádory jícnu

*nádory plic
chronická bronchitida
emfyzém*

*infarkt
myokardu*

*systémová
ateroskleróza*

žaludeční vředy

*nádory
močového
měchýře*

*nádory
slinivky*



Co vše je v cigaretě?



„KLADY, POZITIVNÍ KOUŘENÍ“

- sociální soudržnost, zařazení do společnosti ostatních lidí
- lepší zvládání a zvládnutí stresu
- nepřibírání na váze
- kuřáci mají po dobu účinku nikotinu lepší soustředění, zlepšení paměti
- u žen kuřaček je menší výskyt rakoviny děložní výstelky
- zpožďuje (nebo uměle vylučuje) nástup Parkinsonovy choroby a Alzheimerovy nemoci
- snižuje frekvenci výskytu nebo průběh ulcerózní kolitidy

VODNÍ DÝMKA

- *jedno vykouření vodní dýmky (cca 45 minut) odpovídá vykouření několika desítek cigaret*
- *škodlivost vodní dýmky je výrazně větší než u klasických cigaret s filtrem*
- *objem potažení je asi dvojnásobný v porovnání s cigaretou.*
- *při vykouření jedné vodní dýmky tak vdechne kuřák až 100x více kouře než při vykouření jedné cigarety!*





VODNÍ DÝMKA

- Tabák do vodních dýmek je často nekvalitní, dováží se z rozvojových zemí, může obsahovat ve vyšších koncentracích hnojiva
- v kouři vodní dýmky více těžkých kovů, zejména arzenu, olova, chromu, niklu a kobaltu
- Při použití malého rychlozápalného uhlíku je u vodní dýmky evropský limit pro dehet v cigaretách překročen 32x a pro oxid uhelnatý 17x.

Přestat kouřit je velkým vítězstvím pro každého kuřáka. Pokud jste se rozhodli nekouřit, budete muset svést s cigaretou nelehký boj, ale výsledek



ZDROJE

- <http://radovan.bloger.cz/o-lidech-trendy/Vite-proc-kourite>
- http://www.kurakovaplice.cz/koureni_cigaret/kurak-a-koureni/
- SLEZÁK, Radovan ; RYŠKA, Aleš.
Kouření a dutina ústní. 1.vydání. Praha :
Česká stomatologická komora, 2006.
63 s. ISBN 80-903609-6-3.