



31. květen Světový Deň bez tabáku

Kampaň Národní sítě Zdravých měst České republiky pro rok 2012
podruhé v Bolaticích

Tento materiál byl vydán v rámci projektu **Zlepšení kvality projektu MA21 v obci Bolatice**, financovaného z **Revolvingového programu Ministerstva životního prostředí České republiky**.

31. květen 2012

Pro obec Bolatice
zpracovala **Bc. Kristina Adamcová**

Ministerstvo životního prostředí
České republiky

Proč v Bolaticích upozorňujeme na nebezpečí kouření?

V celé ČR i u nás v Bolaticích přibývá kuřáků především mezi mladými lidmi. Snadná dostupnost cigaret (v obchodech přes zákaz prodeje cigaret mladistvým se volně prodávají nejenom cigarety, ale i alkohol), obliba marihuany u mladých lidí, spousta volného času atd., velká benevolence ze strany rodičů, kteří mnohdy ani nechťejí vědět o tomto zlovyku svých dětí, a také příklady dospělých, ať už různých osobností či rodinných příslušníků, zvyšují počty závislých na nikotinu.

A co je nejhorší, užívání cigaret se objevuje i u školáků. A někteří již mají takovou závislost na nikotinu, že musí kouřit cigaretu nejenom při cestě do školy a ze školy, ale také během přestávek.

Myslíte si, že je tento stav normální? Určitě ne!

Ví se, že ani sebelepší kampaň proti kouření neodradí kuřáky od jejich neřesti. Chceme však vyvolat zájem o tento celospolečenský problém a upozornit na něj a pokud bychom zapůsobili alespoň na několik kuřáků, bude to úspěch.

Řada lidí si myslí, že kdo kouří, je borec, a i proto si zapalují cigaretu.

Ale trend dnešní doby je jiný. „IN“ je ten, kdo nekouří.

Zkuste to i Vy, třeba se Vám zlepší a změní pohled na život a svět.

Třeba se budete cítit zdravější a pohodovější.

Přejeme Vám hodně úspěchů při odvykání si od kouření.

Mgr. Herbert Pavera, starosta obce

Obsah:	Strana:
1. Moderní je nekouřit _____	3
2. Rizika a odvykání _____	4
3. Jak přestat s kouřením? _____	5
4. Odvykání kouření _____	6
5. Větší chuť k jídlu – problém exkuřáků _____	7
6. Zabraňte růstu tělesné hmotnosti _____	8
7. Zajímavosti o cigaretách _____	9
8. Kuřáci dětského věku _____	10
9. Když kouří vaše dítě _____	11
10. Očištění těla od následků kouření _____	12
11. Průběh detoxikace organismu _____	13
12. Test nikotinové závislosti pro adolescenty _____	14
13. Stojí kouření vůbec za to? _____	15



1. Moderní je nekouřit

Kouření se od přelomu 19. a 20. století stávalo fenoménem moderní společnosti a **cigareta** byla módním doplňkem. V současnosti je statisticky potvrzeno, že v ČR pravidelně **kouří** zhruba čtvrtina lidí ve věku nad 15 let.

Trendem dnešní doby je však nekouřit. Proti kouření je vedená silná kampaň, která je podpořena **protikuřáckým zákonodárstvím**.

Závislost na tabáku **je dnes považována za nemoc**. Kouření tabáku (nejčastěji cigaret) přináší kuřákovi krátkodobě příjemný prožitek, ale dlouhodobě nezdravou závislost na nikotinu.

Nikotin v tabáku příjemně povzbuzuje a zvyšuje hladinu hormonů – endorfinů (tzv. hormony štěstí). Jejich vyplavení do krve způsobuje dobrou náladu, pocit zklidnění a tlumení bolesti. Opakovaný příjem nikotinu vede ke zvýšení počtu funkčních nikotinových receptorů v mozku, čímž se zvyšuje „hlad“ receptorů po další dávce. Abstinenční syndrom z nedostatku nikotinu se může objevit už za čtyři až šest hodin bez cigarety. Každá další cigareta však přináší menší a menší změnu hladiny hormonů. V pozdějších stádiích návyku si může kuřák vychutnat pouze první cigaretu po delší pauze (po spánku, po jídle a podobně).

Cílem této kampaně není zakazovat kouřit, ale ukázat následky kouření pro jednotlivce a děti. Kuřáci by měli pochopit, že normální a zdravé je nekouřit.



2. Rizika a odvykání

Dnes již všichni víme, kolik nebezpečných látek **kouř z cigaret** obsahuje a o zdravotních rizicích kouření si můžeme přečíst téměř všude. Přesto ne každý má vůli na to, aby s kouřením přestal. Faktem také je, že **kuřácká závislost** je jedním z nejobtížněji přemozitelných návyků.

Kuřáci **ztrácejí průměrně 15 let života** ve srovnání s tím, kolika let by se mohli dožít, kdyby nekouřili. Umírají především na nádorová onemocnění, na choroby srdce a cév a nemoci dýchacího ústrojí. Odvykání kouření má však i svá rizika. Pokud se člověk rozhodne s kouřením přestat, nezřídka znatelně přibere na váze, což může také podpořit vznik onemocnění cukrovkou.





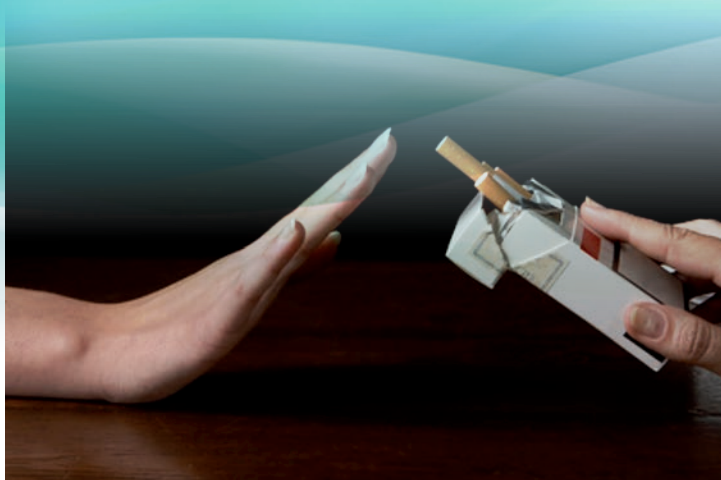
3. Jak přestat s kouřením?

V první řadě je nutné **odhodlat se** s tímto zlozvykem skoncovat a pak najít co možná neoptimálnější způsob, který pomůže se zvládnutím závislosti.

Jestli se vám nechce přestat, nevymlouvejte se na přibírání na váze nebo na cukrovku.

Když bývalý kuřák ve svém odhodlání vytrvá, cigarety se již nikdy nedotkne a také svou váhu udrží v rozumných mezích, riziko onemocnění cukrovkou a dalšími civilizačními nemocemi bude postupně klesat, až spadne na úroveň běžnou v normální populaci.





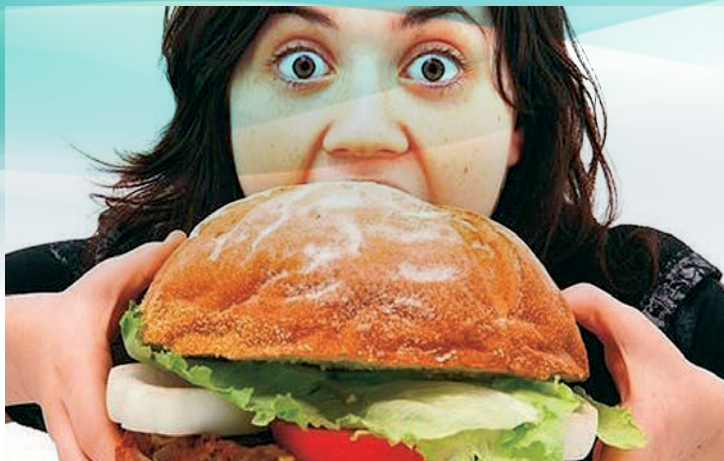
4. Odvykání kouření

U kuřáků se abstinenční příznaky projevují několikrát za hodinu, přestat kouřit je tedy obzvlášť náročné. Při odvykání tedy počítejte s **nervozitou způsobenou poklesem nikotinu v krvi**.

Délka kritického období je u každého kuřáka jiná a závisí jen na vážnosti jeho rozhodnutí s kouřením definitivně skoncovat.

Pro zvýšení úspěšnosti odvykání kouření je tedy potřeba:

1. Být si zcela jist, že chci přestat kouřit a vím, proč přestávám.
2. Přestat ihned (nikoli až k nějaké události v budoucnu).
3. Mějte po ruce spoustu čerstvého ovoce a zeleniny, ať máte co žvýkat.
4. Vyhýbejte se alkoholu. Lidé si často s pitím spojují kouření. Navíc alkohol snižuje sebekontrolu.
5. Snažte se zaměstnat své ruce nějakou činností.
6. Prvních pár týdnů poté, co jste přestali kouřit, se vyhýbejte společenským akcím, kde se má pít a kouřit.
7. Zbavte se popelníků a všeho, co s kouřením souvisí.
8. Každý den si dopřejte odměnu nebo něco zvláštního pro radost.
9. Všimněte si, jak se váš zdravotní stav zlepšuje a oč lépe se cítíte.
10. V boji s kouřením vám pomohou různé doplňky, od nikotinových náplastí přes žvýkačky až po zdravou stravu.
11. Pokud se přistihnete při kouření, pak si nenadávejte do „slabochů“. Jedno či dvě uklouznutí na cestě ke konečnému úspěchu neznamenaají neúspěch. Jediným skutečným neúspěchem by bylo vzdát se snahy přestat.



5. Větší chuť k jídlu – problém exkuřáků

Mnoho lidí má ale tendenci nabírat na váze poté, co přestali kouřit. Silný kuřák totiž spálí kouřením až 200 kilokalorií denně. Nikotin snižuje chuť k jídlu a kuřáci mají rychlejší metabolismus. Dobrým předsevzetím tak může být zaměřit se na svou váhu a zdravější životní styl.

U lidí, kteří přestanou kouřit, je běžné, že přiberou během několika prvních měsíců 3–5 kg. Chuť na cigaretu je obrovská a mnoho přestávajících kuřáků se uchyluje k jídlu, které dokáže jejich touhu po cigaretě zmenšit.





6. Zabraňte růstu tělesné hmotnosti

Sportujte – když nekouříte, váš metabolismus pracuje pomaleji. Fyzická aktivita ho ale zrychluje, proto je vhodné zařadit pohyb do vašeho běžného dne. Stačí půlhodinová svižná procházka po okolí vašeho bydliště.

Mějte vždy po ruce malou svačinu – buďte připraveni na hlad a chutě, které vás mohou přepadnout kdykoliv. Vždy u sebe mějte zeleninu, abyste nebyli v pokušení koupit si něco v rychlém občerstvení nebo v cukrárně.

Vyhňte se alkoholu – alkohol obsahuje velké množství „prázdných“

kalorií. Většina kuřáků má sklenku alkoholu spojenou s cigaretou a je pro ně těžké zůstat u sklenky a cigaretu si odepřít. A s počtem vypitých skleniček se zvyšuje riziko, že nedokážete ovládnout chuť na cigaretu a znovu si zapálíte. Vědecké studie prokázaly, že pro ženy bývá nárůst hmotnosti mnohem častěji důvodem neúspěchu při odvykání kouření než u mužů. Je dobré vědět, jak se naše tělo chová a proč k navyšování hmotnosti dochází. Vždy je dobré vydržet v boji a nevzdát to, stačí se jen zamyslet nad jídelníčkem a zvýšit fyzickou aktivitu.





7. Zajímavosti o cigaretách

a) Light cigarety

Cigarety s označením „light“ sice deklarují nižší množství nikotinu a dehtů, rozhodně však nejsou zdravější. Protože závislý kuřák potřebuje do svého organismu dostat stejné množství nikotinu, ať už kouří cigaretu obyčejnou nebo light, bude z „lightky“ vícekrát a častěji potahovat, aby nikotin získal. Tím se zvýší také koncentrace ostatních škodlivých látek.



b) Radioaktivní polonium

Cigarety obsahují radioaktivní polonium. Tabákové koncerny to tajily!

Rakovinu plic způsobuje i radioaktivní prvek polonium-210, který je dodnes obsažen v cigaretách. Tabákové firmy to zjistily sérií výzkumů už v padesátých letech. Podle historických dokumentů šokující zjištění zatajily.

c) E-cigareta

E-kouření není zdravé kouření – je jen méně škodlivé. Nedochází totiž k hoření a díky tomu se z e-cigarety neuvolňují látky, které díky němu vznikají. Neodpadá však inhalace škodlivého nikotinu.





8. Kuřáci dětského věku

Děti se stávají závislými velmi rychle, a čím dříve se u nich kuřáctví rozvine, tím horší následky na zdravotním stavu zanechá. Typickým začátkem pro pravidelné kouření je věk 12 až 13 let.

Faktory, které ovlivňují začátek kouření, jsou snaha nelišit se od ostatních vrstevníků, pocit dospělosti, projev odporu vůči starším, snaha být zvláštní, a především snadná dosažitelnost cigarety, lákavá reklama, příklady starších sourozenců, přátel, rodičů. První vykouřená cigareta je obvykle nepříjemná a přináší s sebou jisté obtíže. Brzy se však vytváří stav, kdy přijatelné množství cigaretového kouře začíná být příjemné, dobře se snáší a vedlejší příznaky se již neobjevují. Jakmile v této době dochází při kouření k psychickému uspokojení, je již malá naděje, že by dotyčný sám kouření zanechal. Kouření je v tomto období většinou nepravidelné, přerušované a kouří se jen v určitých společenských situacích.



9. Když kouří vaše dítě

Ať už sami kouříte nebo ne, z kuřáckého návyku svého dítěte asi radost nemáte a rádi byste mu od jeho zlozvyku odpomohli. Příkazy a zákazy tady nic nezmohou, ale úplně bezmocní také nejste.

- Rozhodně své dítě **nenuťte přestat násilím**. Bude mít strach s vámi o kouření mluvit a neobráť se na vás o radu, když bude chtít později přestat.

- Dejte svému dítěti jasně najevo, že s jeho kouřením nesouhlasíte. Požádejte ho, aby nekouřilo doma a ve vaší přítomnosti. Bez zbytečných emocí a výhrůžek **stanovte jasné hranice a vyjádřete nesouhlas**.

- **Informujte své dítě** o zdravotních rizicích kouření, o účincích na předčasné stárnutí organismu, celkovou výkonnost, nehezký stav pleti a zubů.

Zvyšujte sebevědomí svého dítěte, kouří častěji děti s nízkým sebevědomím. Postarejte se, aby vaše dítě mělo možnost provozovat aktivity, které ho baví a zajímají. Přemíra volného času svádí ke kouření a drogové závislosti obecně.



10. Očištění těla od následků kouření

Spousta čerstvých nekuřáků se zajímá o to, za jak dlouho se jejich organizmus dokáže vypořádat s **následky kouření** a zbavit se veškeré zátěže.

V procesu detoxikace hrají důležitou roli následující faktory:

- věk člověka (to je zřejmě nejdůležitější faktor)
- počet vykouřených cigaret za den
- celková doba kouření v letech
- další přidružené nemoci - zvýšená hladina LDL cholesterolu, cukrovka
- stravovací návyky (poměr ovoce, zelenina, obiloviny, nejrůznější maso, sladkosti)
- to, zda žije ve městě nebo na vesnici (lidé ve městě většinou mívají menší pohybovou aktivitu a také jsou mnohem více vystaveni účinkům smogu)

Čím mladší kuřák s odvykáním začne, tím dříve dojde k detoxikaci jeho organismu. Čím delší dobu člověk kouří, tím horší je stav jeho těla - pokud někdo kouří mnoho let (cca. 10 let a více), má již nevratně poškozené orgány - hlavně rozedmu plic a kornatění tepen.



Zdravé plicé a plicé kuřáka

11. Průběh detoxikace organismu

Obecně se dá konstatovat, že úplná detoxikace bude probíhat tak dlouho, jak dlouho byl organismus vystavován působení kouře.

20 minut od skončení: Klesají hodnoty srdečního pulzu a krevního tlaku.

8 hodin od skončení: Hladina nikotinu a kyslíčnicku uhelnatého v krvi se snížila na polovinu, hladina kyslíku se vrátila k normální hodnotě.

24 hodin od skončení: Nikotin je již z organismu zcela vyloučen.

48 hodin od skončení: Zlepšuje se schopnost vnímat chutě a pachy.

2 týdny od skončení: Celkově se zlepšuje stav oběhového systému i funkčnost plic.

1 měsíc od skončení: Zlepšuje se celkový vzhled – kůže ztrácí naředlý odstín, vrásky se vyhlazují.

1 rok od skončení: Riziko srdečního infarktu kleslo v porovnání s typově shodným kuřákem na polovinu.

5 let od skončení: Riziko mozkové mrtvice klesá na hodnoty běžné u nekuřáků.

10 let od skončení: Pravděpodobnost úmrtí na rakovinu plic, rtů, hrtanu, močového měchýře a slinivky břišní je menší zhruba o polovinu oproti aktivním kuřákům.



12. Test nikotinové závislosti pro adolescenty (Fagerströmův test)

Odpověz na následující otázky a spočítej si body uvedené v závorce.
Čím vyšší bodové skóre, tím závažnější je tvoje závislost.

1. Kolik cigaret denně kouříš?

- a) Více než 25 (3 body)
- b) 6 - 25 (2 body)
- c) 1 - 15 (1 bod)
- d) Méně než 1 (0 bodů)

2. Kouříš víc během prvních dvou hodin po probuzení než ve zbytku dne?

- a) Ano (1 bod)
- b) Ne (0 bodů)

3. Jak brzy po probuzení si zapaluješ první cigaretu?

- a) Do 30 minut (2 body)
- b) Za déle než 30 minut, ale před polednem (1 bod)
- c) Odpoledne nebo večer (0 bodů)

4. Které cigarety by ses nejméně rád/a vzdal/a (která je nejdůležitější, nejvíc si ji vychutnáš)?

- a) První ranní (2 body)
- b) Kterákoli před polednem (1 bod)
- c) Kterákoli odpoledne nebo večer (0 bodů)

5. Je pro tebe těžké nekouřit tam, kde to nejde?

- a) Ano (1 bod)
- b) Ne (0 bodů)

6. Kouříš, i když jsi nemocný/á a většinu dne jsi v posteli?

- a) Ano (1 bod)
- b) Ne (0 bodů)

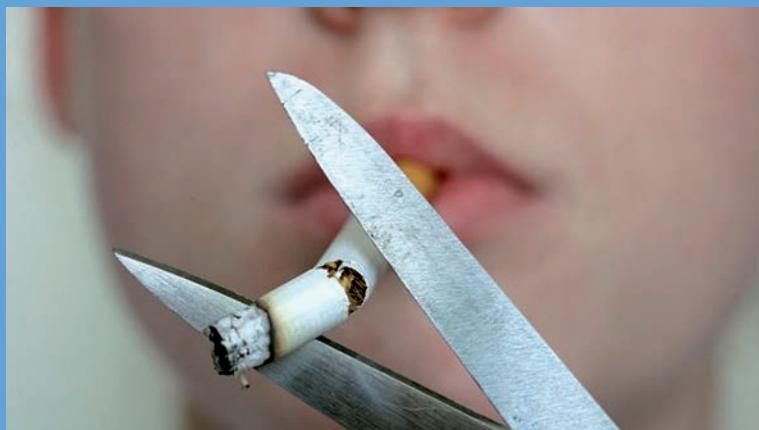


13. Stojí kouření vůbec za to?

Na závěr velice pravdivá myšlenka.

„Koupit si cigarety nemá jediný rozumný důvod. Potlačit stres a navodit si příjemné chvíle jde rozhodně i bez cigarety a bez zbytečného rizika pro zdraví své a svých blízkých.

Pamatuj, že začít kouřit je podobné, jako se zapojit do hry ruská ruleta - nikdy nevíš, kdy na tebe přijde řada. Je to hra, ve které nikdo nevyhraje, ale prohrát lze úplně všechno!“



www.bolatice.cz