

Den bez **tabáku**

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



Ministerstvo životního prostředí
České republiky

31. květen 2011

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



Proč v Bolaticích upozorňujeme na nebezpečí kouření?

V posledních letech můžeme sledovat v celé ČR i u nás v Bolaticích zvýšený zájem především mladých lidí o kouření cigaret.

Na jedné straně k tomuto růstu počtu kuřáků přispívají televize a filmy, kde se hlavní hrdinové často neobejdou bez cigarety, 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., a na druhé straně velká benevolence ze strany rodičů, kteří mnohdy ani nechtějí vědět o tomto zlovyku svých dětí.

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 přestávky.

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.

Přejeme Vám hodně úspěchů při odvykání si od kouření.

Mgr. Herbert Pavera, starosta obce.



Obsah:	Strana:
1. Něco málo z historie tabakismu _____	3
2. Jak vzniká závislost? _____	5
3. Složení tabákového kouře _____	6
4. Rizika kouření _____	7
5. Je rozdíl mezi cigaretou a dýmkou? _____	8
6. Vodní dýmka _____	9
7. Elektronická cigareta _____	10
8. Test závislosti _____	11
9. Odvykání kouření _____	14
10. Tipy jak přestat kouřit _____	15
11. Abstinenční příznaky _____	16
12. Co získáte, přestanete-li kouřit? _____	17
13. Statistika _____	18



1. Historie tabakismu v datech

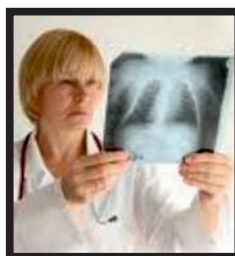
2000 př. n. l. – Lidé začínají užívat listy tabáku ke kouření a žvýkání. Prvními uživateli byli pravděpodobně příslušníci Mayské civilizace ve Střední Americe. Jejich zvyk se postupně rozšířil do celé Ameriky.

1493 n. l. – Rodrigo de Jerez se stal prvním evropským kuřákem v dějinách. Jeden z druhů Kryštofa Kolumba si dal prvního „evropského šluka“ na Kubě a po návratu domů si neopatrně zapálil na veřejnosti. Španělská inkvizice ho za to uvrhla na tři roky do vězení.

1575 - 1611 – Rozšíření tabáku v českých zemích podporuje panovník Rudolf II., milovník alchymie a všeho neobvyklého.

1783 – Císař Josef II. zavedl státní tabákový monopol, který se přidružil ke stávajícímu monopolu solnímu.

1832 – První v papíru balená cigareta. Je rozšířený názor, že balit tabák do papíru začali egyptští vojáci bojující v turecko – egyptské válce.



1858 – V britském lékařském časopise Lancet vyšly první články upozorňující na škodlivý vliv kouření na lidské zdraví.

1914 – V první světové válce dostávají vojáci pravidelné přiděly cigaret. Kouření se stalo mezi vojáky v zákopech obrovsky populární.

1950 – V časopise British Medical Journal byl uveřejněn článek dokazující spojitost mezi kouřením a karcinomem plic.



2. Jak vzniká závislost na nikotinu ?

Kouření není zlovyk, ale pro většinu pravidelných kuřáků je to kromě psychické závislosti i tělesná závislost na nikotinu. Nikotin je návyková látka obsažená v tabáku a působí tak, že vyplavuje dopamin v mozku, v tzv. centrech odměny, což odpovídá příjemnému pocitu, který se dostaví při kouření cigarety

- Mozek, který si na pravidelnou dávku drogy zvykl, vyžaduje další přísun, jinak se dostaví abstinenční příznaky z nedostatku nikotinu
- Postupně se vytváří tolerance k dávce drogy. K vyvolání původního příjemného pocitu je třeba stále více nikotinu.
- **S odstupem přibližně dvou let se přidává závislost fyzická, která se projeví až u 80 % pravidelných kuřáků.** Kouřením se zvyšuje počet tzv. nikotinových receptorů. Ty pak reagují na nedostatek nikotinu a způsobují abstinenční příznaky v situaci, kdy se kuřák se svojí neřestí rozhodne skoncovat. Nejhorší bývají zpravidla první tři týdny až tři měsíce. Důležité je však zdůraznit, že dříve či později abstinenční příznaky ustanou.



3. Složení tabákového kouře

Tabákový kouř obsahuje tisíce různých chemických sloučenin, které jsou buď ve formě částic, či plynu.

- Ve hmotné části nacházíme nikotin, „dehty“, benzen a benz(a) pyren.
- V plynné fázi je to oxid uhelnatý CO, amoniak, formaldehyd a kyanovodík

Některé z nich jsou velmi dráždivé a asi u 60 složek se prokázalo, že vyvolávají rakovinné bujení.

Tabákový kouř je zařazen do seznamu karcinogenů třídy I A, tedy nejvyšší nebezpečnosti.

Co je dehet? - Dehet je hnědá, páchnoucí tekutina, která je kondzátem z tabákového kouře. Obsahuje látky způsobující rakovinné bujení. Všechny cigarety produkují dehet.

Oxid uhelnatý - je hlavním jedem ve výfukových plynech vozidel a je i v cigaretovém kouři. Váže se na hemoglobin daleko rychleji než kyslík, což má za následek, že krev přenáší méně kyslíku.



4. Rizika kouření

Kouření má neblahý vliv na zdraví člověka. Významně se podílí na vzniku mnoha nemocí, nebo je dokonce přímo zapříčiňuje. Ovlivňuje také ještě nenarozený plod, ohrožuje děti i dospělé.

- Rakovina - nádory plicní, v ústní dutině, nádory slinivky břišní, děložního čípku, ledvin a močového měchýře, střev a konečníku
- Srdečně – cévní systém. Rozvoj aterosklerózy (kornatění tepen). Důsledkem jsou mozkové cévní příhody a srdeční infarkty.
- Negativní vliv v těhotenství – zvýšení možnosti potratu, vroze-
ných vad a nižší porodní hmotnosti dítěte
- Vředová choroba žaludku a dvanácterníku
- Dřívější rozvoj šedého zákalu a stařecké hluchoty
- Porucha potence a plodnosti u mužů



5. Je rozdíl mezi cigaretou a dýmku?

Jedním z hlavních rozdílů mezi cigaretovým tabákem a tabákem v dýmce je složení, to, z čeho je vyroben. Spousta lidí tvrdí, že kouření dýmky je zdravější, protože jde o přírodní tabák, zatímco cigaretový je "chemickým" tabákem.

Tabák do dýmek není upravován chemicky, má proto příjemnější vůni i chuť. Existují tabáky jablkové, koňakové, třešňové a mnoho dalších. Oproti tomu kuřák cigaret může volit maximálně mezi cigaretou klasickou a mentolovou.

Výzkum však prokázal, že není žádný výrazný rozdíl v nemocnosti nebo úmrtnosti u obou skupin. Ukázalo se, že **kouření dýmky s přírodním tabákem a příjemnou vůní není bezpečnější než kouření cigaret s uměle upraveným tabákem**



6. Vodní dýmka

Vodní dýmka jako prostředek ke kouření je známa více než 400 let. Bývala užívána zejména staršími muži v zemích Orientu.

V 90. letech minulého století došlo k rozšíření kouření vodní dýmky zejména mezi mladé lidi. Část z nich bývají nekuřáci, kteří by si cigaretu z přesvědčení nezapálili. Velmi oblíbené jsou ovocné tabákové směsi.

Podle nejnovějších studií jedno vykouření vodní dýmky (cca 45 minut) odpovídá vykouření několika desítek cigaret.

Bylo prokázáno, že škodlivost vodní dýmky je výrazně větší než u klasických cigaret s filtrem.

Obsah oxidu uhelnatého ve výsledném kouři přítomnost vody neovlivňuje. Výskyt těžkých kovů v kouři z vodní dýmky je vyšší než v cigaretách. Jedná se zejména o arzen, nikl, kobalt, chrom a olovo. Beztabákové směsi jsou většinou tvořeny ochucenou **me-lasou**, obsah škodlivin u těchto směsí však **není nižší**.

Zdravotní následky jsou podobné jako u kuřáků cigaret a zahrnují **plicní a kardiovaskulární choroby**. Při sdílení náústku může dojít k přenosu různých infekčních chorob.



7. Elektronická cigareta

„Elektronická cigareta“ nebo také „e-cigareta“ se stává obchodním hitem. Je nabízena jako zdravá, cenově dostupná a moderní alternativa ke kouření. Vymysleli ji Číňané pro letní olympijské hry v roce 2008.

Zájem kuřáků o elektronickou cigaretu pramení v drtivé většině ze snahy nepoškozovat nadále své zdraví inhalováním tabákového kouře. Současně se ale nechtějí vzdát své závislosti na nikotinu. Proto je nikotin jednou ze složek tekuté náplně (označované jako „e-liquid“) pro elektronické cigarety. Ty jsou dostupné v mnoha koncentracích nikotinu a s množstvím různých příchutí.

Dnes již je objektivně potvrzeno, **že škodí zdraví**. Sice méně, než klasické cigarety, ale stále dost na to, aby její používání mohlo způsobit nevratné poškození organismu. Neobsahuje typické produkty hoření, jako je kysličník uhelnatý, dehet a řadu dalších sloučenin, ale stále obsahuje nikotin, který je dnes hodnocen jako **karcinogen**.



8. Test závislosti

1) Jak brzy po probuzení si zapálíte první cigaretu?

- do **5 minut** (3 body)
- za 6 – 30 minut (2 body)
- za 31 – 60 minut (1 bod)
- po 60 minutách (0 bodů)

2) Je pro vás obtížné nekouřit tam, kde je kouření zakázáno?

- ano (1 bod)
- ne (0 bodů)

3) Které cigarety byste se nejméně rád vzdal?

- první ráno (1 bod)
- kterékoli jiné (0 bodů)

3) Kolik cigaret *denně* kouříte?

- 0 – 10 (0 bodů)
- 11 – 20 (1 bod)
- 21 – 30 (2 body)
- 31 a více (3 body)



5) Kouříte víc během dopoledne?

- ano (1 bod)
- ne (0 bodů)

6) Kouříte i během nemoci, když musíte ležet v posteli?

- ano (1 bod)
- ne (0 bodů)

Výsledek testu:

Velmi nízká nebo žádná závislost (0–2 bodů)

Přestaňte kouřit, dokud se vaše závislost nezvýší.

Nízká závislost (3 – 4 bodů z 10)

Vaše závislost na nikotinu je stále ještě poměrně nízká.

Střední závislost (5 bodů z 10)

Jste závislí na nikotinu. Začněte ihned s odvykací kúrou.

Vysoká závislost (6 – 7 bodů z 10)

Vaše závislost na nikotinu je vysoká, máte vysoké riziko vzniku onemocnění souvisejících s kouřením.



9. Odvykání kouření

- Základní informace vám poskytne praktický lékař.
- Národní Linka pro odvykání kouření funguje od roku 2005 a je určena především kuřákům, kteří se rozhodnu zanechat kouření a chtějí se poradit, jak postupovat, jaká léčba je pro ně nejvhodnější a kde mohou případně najít odbornou pomoc.

Odborní konzultanti jsou Vám k dispozici každý pracovní den od 14 do 18 hodin. Volání je z celé České republiky za místní hovorné.



Linku provozuje Česká koalice proti tabáku. Více informací o lince najdete na **www.prestantekourit.cz**.



10. Tipy jak přestat kouřit

1. Pamatujte si, **že nekouřit znamená změnit svůj dosavadní způsob života!**
2. Určete si **pevný den, kdy přestanete kouřit.**
3. Své **rodině** a svým **spolupracovníkům oznamte, že nekouříte.**
4. **Zničte všechny své cigarety, odstraňte popelníky a zapalovače.**
5. **Vyhýbejte se společnosti kuřáků.**
6. **Nenahrazujte cigarety sladkostmi. Pijte hodně vody či ovocných šťáv, jezte ovoce a zeleninu.**
7. Budete-li trpět abstinenčními příznaky, zvažte možnost použití substituce nikotinu (žvýkačky, náplasti apod.).
8. Za své úsilí se **odměňte.** Spočítejte si, kolik peněz jste ušetřili za cigarety a **kupte si za ušetřené peníze něco, po čem jste již dávno toužili.**



11. Abstinenční příznaky

Mezi nejčastější abstinenční příznaky patří:

- Neovladatelná, nutková touha po nikotinu
- Podrážděnost, zlost
- Úzkost, strach, deprese
- Neschopnost se soustředit
- Neklid
- Netrpělivost
- Nespavost
- Neschopnost odpočívat
- Zvýšená chuť k jídlu, přibírání na váze

Abstinenční příznaky se objevují řádově po hodinách a jejich intenzita je individuální. Doba trvání těchto obtíží je různá, individuální a nedá se předem předpovědět. Nejhorší bývají první 3 týdny, průměrná doba obtíží pak bývá 3 týdny až 3 měsíce. V každém případě ale dříve či později všechny obtíže přestanou.



12. Co získáte, přestanete-li kouřit

- Budete svobodnější
- Ženy ocení zlepšení stavu pleti
- Budete mít bělejší zuby
- Budete „vonět“
- Muži ocení zlepšení sexuální výkonnosti
- Vráť se chuť a vůně jídla
- Vyhnete se rýmě i infekcím a zbavíte se chronického kašle
- Zlepšíte svou kondici
- Budete lépe dýchat
- Snížíte riziko řady smrtelných onemocnění



13. Statistika

- Ročně zemře v ČR 18 000 kuřáků, což znamená 50 lidí denně, jen v důsledku kouření.
- Kuřáci si zkracují život v průměru o patnáct let.
- Kouření je příčinou 90 % případů rakoviny plic.
- Nikotin je návykový podobně jako jiné drogy, přestat kouřit není opravdu jednoduchý úkol.

**Kouřením
si trvale poškozujeme svoje
zdraví.
Normální je nekouřit.**





www.bolatice.cz