

# KOUŘENÍ

## Rizika kouření

Kouření tabáku je jedním z nejrizikovějších faktorů životního stylu, protože je nejčastější příčinou zbytečných a předčasných onemocnění a úmrtí. Základní škodlivé součásti tabákového kouře jsou nikotin, dehty, oxid uhelnatý, amoniak, formaldehyd, kyanid, arzenik a další. Mnoho z těchto látek je prudce jedovatých a rakovinotvorných.

Nikotin je návyková látka, na kterou vzniká závislost. Dehty z cigaretového kouře se usazují v plicích a jsou příčinou rakoviny plic. Kouření matky v průběhu těhotenství je velmi nebezpečné pro plod, neboť vede ke zpomalení jeho růstu a vývoje. Rizikovitost kouření spočívá i v tom, že obvykle nezůstává jen u kouření tabáku. Souběžné zneužívání tabáku, alkoholu a jiných návykových látek je běžným jevem.

Kouření zabilo ve 20. století více lidí než obě světové války dohromady – kolem 100 milionů. Varující je kuřáctví u dětí a mládeže. Dle výzkumu (Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách, 2016) se pravidelné kuřáctví vyskytuje již v posledním ročníku základní školy, kde pravidelně kouří 20% dětí. Riziko kouření mládeže významně zvyšuje reklama na tabákové výrobky. Dalším faktorem je velká dostupnost cigaret, jejich poměrně nízké ceny a všeobecné rozšíření kuřáctví ve společnosti.

## Kdy vzniká návyk kouření

Nejkritičtější období pro vznik návyku kouření je věk mezi jedenáctým a patnáctým rokem. Hlavním důvodem je snaha vypadat dospělejší, nezávislejší, napodobovat chování dospělých či obdivovaných vrstevníků. Kolem 17. roku se skupina kuřáků rozpadá a dále kouří už jen ti, jimž kouření zachutnalo a chtějí kouřit.

## Pasivní kouření

Pasivní kouření je nedobrovolné vdechování cigaretového kouře z okolního zakouřeného prostředí nekouřící osobou. Nejvíce jsou pasivním kuřáctvím ohroženy děti. V České republice je kolem 66% dětí vystaveno pasivnímu kouření v rodinách, kde rodiče kouří.

## Závislost na nikotinu a její odvykání

Obecně lze říci, že na nikotinu je závislý kuřák, který kouří nejméně 10 – 15 cigaret denně a první cigaretu si zapaluje do jedné hodiny po probuzení. Závislosti na tabáku je obtížné se zbavit. Proto je lepší s kouřením vůbec nezačít. Při odvykání je výhodné, když kuřák chce sám přestat kouřit. Je důležité přestat s kouřením naráz a úplně, neboť jediná znovu vykouřená cigareta způsobí návrat do pravidelného kuřáctví. Hodí se i podpora nejbližších. Pro kuřáky se závislostí existuje léčba podáním nikotinu jinou cestou než kouřením – nikotinovou žvýkačkou nebo náplastí, které snižují abstinenční příznaky a tím zabraňují touze po cigaretě.

V současné době klesá společenská akceptace kouření viz protikuřácký zákon - **č. 65/2017 Sb.** (zákaz prodeje osobám mladším 18 let, ceny cigaret rostou, platí zákaz kouření ve veřejnosti volně přístupném vnitřním prostoru - prostě MODERNÍ JE NEKOUŘIT!!!

