

KOUŘENÍ A ZDRAVÍ

PRO STUDENTY
BAKALÁŘSKÉHO a
MAGISTERSKÉHO STUDIA LF

WHO:

- KOUŘENÍ JE NEJVÝZNAMNĚJŠÍM
- JEDNOTLIVÝM
- PREVENTABILNÍM
- RIZIKOVÝM FAKTOREM
- VYSOKÉ NEMOCNOSTI A
PŘEDČASNÉ ÚMRTNOSTI

ÚMRTNOST

- NA NÁSLEDKY KOUŘENÍ UMÍRÁ 50% KUŘÁKŮ
- Z NICH POLOVINA PŘEDČASNĚ
- TAK ZTRÁCÍ 20-25 LET ŽIVOTA
- ROZDÍLY SE PROJEVUJÍ PO 20 LETECH KOUŘENÍ

PŘÍČINY ÚMRTNOSTI

- KOUŘENÍ PŘISPÍVÁ PROKAZATELNĚ KE VZNIKU 25 NEMOCÍ – ÚMRTNOST:
 - KVN 1,7 mil/rok
 - CHOPN 970 tis/rok
 - Ca PLIC 850 tis/rok

KOUŘENÍ A RAKOVINA

- HLAVY A KRKU – RR 10 – 12
S ALKOHOLEM - RR 40 - 135
- MOČOVÉHO ÚSTROJÍ
- DĚLOŽNÍHO ČÍPKU
- ŽALUDKU, STŘEV, KONEČNÍKU
- JATER, SLINIVKY BŘIŠNÍ
- LEUKEMIE (MYELOIDNÍ)

RAKOVINA U EXPONOVANÝCH DĚTÍ

- PRENATÁLNÍ EXPOZICE ZVYŠUJE až 3x POČET CHROMOSOMÁLNÍCH ABERACÍ V PUPEČNÍKOVÉ KRVI
- LEUKEMIE (ak.lymfatická leukemie)
- HEPATOBLASTOM
- NÁDORY MOZKU

V CIGARETOVÉM KOUŘI JE

- Cca 5.000 CHEMICKÝCH LÁTEK
- 67 PROKÁZANÝCH či
- VYSOCE PRAVDĚPODOBNÝCH HUMÁNNÍCH KARCINOGENŮ
- 33 TOXICKÝCH KONTAMINANTŮ OVZDUŠÍ
- 47 LÁTEK REGISTROVANÝCH JAKO TOXICKÝ ODPAD

JINÉ FORMY TABÁKU

- BEZDÝMÝ
- DÝMKOVÝ, DOUTNÍKOVÝ
- PŘEDSTAVUJÍ HLAVNĚ RIZIKO ZHOUBNÉHO BUJENÍ V OBLASTI HLAVY A KRKU

VODNÍ DÝMKA

- Cca 30% TABÁKU, MELASA, PŘÍCHUTĚ
- BĚHEM SEZENÍ se vdechne 70 l kouře, tj.
100-200 x víc než z cigarety
- VODA KOUŘ OCHLAZUJE

OBSAH

- 30-100 krát víc DEHTU
- 17- 50 krát víc OXIDU UHELNATÉHO
- 6 krát víc NIKOTINU
- A DALŠÍ TOXICKÉ LÁTKY ZE ŽHNOUCÍCH UHLÍKŮ

NÁSLEDKY:

- ZÁVISLOST
- KVN, ZHOUBNÉ NÁDORY
- INFEKCE (sdílení náústku)
- RIZIKO PRO PASIVNÍ KUŘÁKY

E- CIGARETY

- POMOCÍ ŽHNOUCÍ BATERIE SE SPALUJE ČISTÝ NIKOTIN, KTERÝ KUŘÁK VDECHUJE
- JDE O URČITOU REDUKCI ZDRAVOTNÍHO RIZIKA PRO AKTIVNÍ I PASIVNÍ KUŘÁKY

E-CIGARETY

- NEJSOU VHODNOU CESTOU PRO ZANECHÁNÍ KOUŘENÍ
- NEJSOU ZCELA BEZPEČNÉ: NIKOTIN -
 - VYVOLÁVÁ VASOKONSTRIKCI
 - VYVOLÁVÁ ZÁVISLOST
 - JE NEUROTERATOGENEM
 - JE KOMPLEXNÍM KARCINOGENEM

E- CIGARETY

- JSOU POKLÁDÁNY ZA DALŠÍ DRUH KUŘIVA
- JSOU VYRÁBĚNY VE FIRMÁCH S MALÝM STANDARDEM
- NEZNÁME ÚČINKY DLOUHODOBÉHO UŽÍVÁNÍ
- NESMÍ SE POUŽÍVAT TAM, KDE JE ZÁKAZ KOUŘENÍ

REPRODUKCE - MUŽI

- IMPOTENCE
- MÉNĚ EJAKULÁTU
- MÉNĚ SPERMIÍ
- MÉNĚ MOTILNÍCH SPERMIÍ
- VÍCE ANEUPLOIDNÍCH SPERMIÍ

REPRODUKCE - ŽENY

- HORMONÁLNÍ DYSBALANCE
- NEPLODNOST
- MIMODĚLOŽNÍ TĚHOTENSTVÍ
- PLACENTA PREVIA
- POTRATY, PŘEDČASNÉ PORODY

EXPONOVANÉ PLODY

- FETÁLNÍ TABÁKOVÝ SYNDROM =>
- RIZIKO PRO ZDRAVÍ PO NAROZENÍ I V DOSPĚLOSTI (programming)
- VROZENÉ VÝVOJOVÉ VADY
- NEUROPSYCHICKÉ PORUCHY (ADHD, poruchy chování, závislosti, kriminalita)
- GENOTOX.POŠKOZENÍ => RAKOVINA

OSTATNÍ NEMOCE

- VŘEDOVÁ CHOROBA, STŘEVNÍ POLYPY, CROHNOVA n.
- PORUCHY IMUNITY, INFEKCE, ALERGIE
- SMYSLOVÉ (makulární degenerace)
- KOŽNÍ, ZUBNÍ (karies, parodontoza)
- PSYCHIATRICKÉ

PASIVNÍ = NEDOBROVOLNÉ KOUŘENÍ

- NEKUŘÁKY OBTĚŽUJE (zápach, dráždění)
- OHROŽUJE (srdečně-cévní, respirační, infekce, alergie – astma, nádory)
- CIGARETA (dýmka, doutník, vodní dýmka) JE JEDINÁ ZBRAŇ, KTERÁ ZABÍJÍ OBĚMA KONCI

ETS

- OBSAHUJE STEJNÉ LÁTKY JAKO DÝM VDECHOVANÝ AKTIVNÍM KUŘÁKEM,
- VE VYŠŠÍ (až stonásobně) KONCENTRACÍCH
- AEROSOL ETS SE NEDÁ SPOLEHLIVĚ ODSTRANIT VĚTRÁNÍM

THIRDHAND SMOKE

- ŠKODLIVINY Z TABÁKOVÉHO KOUŘE ADSORBUJÍ NA PRACH
- SEDIMENTUJÍ, ULPÍVAJÍ NA TEXTILIÍCH INTERIÉRU
- OHROŽENY ZEJMÉNA DĚTI

DŮVODY SLOŽENÍ ETS

- DÝM VZNIKÁ PŘI DOUTNÁNÍ = NEDOKONALÉ SPALOVÁNÍ ZA NIŽŠÍ TEPLoty (600° C vs. 900° C) a
- MENŠÍM PŘÍVODU KYSLÍKU (2% vs. 16%)
- KUŘÁK VDECHUJE MAIN i SIDE STREAM

KOUŘENÍ JE NEMOC

- ZÁVISLOST = PORUCHY DUŠEVNÍ a PORUCHY CHOVÁNÍ V DŮSLEDKU UŽÍVÁNÍ TABÁKU – dg F 17
- SLOŽKA FYZICKÁ – NIKOTIN
- SLOŽKA BEHAVIORÁLNÍ – AUTOMATICKÉ CHOVÁNÍ

STUPEŇ ZÁVISLOSTI

- FAGERSTROMŮV DOTAZNÍK:

6 OTÁZEK

10 „TRESTNÝCH“ BODŮ

4 STUPNĚ ZÁVISLOSTI

ODVYKÁNÍ – 4 A / 4P

- **PTEJ SE NA KOUŘENÍ (ASK)**
- **PORAĎ ABY PŘESTAL (ADVICE)**
- **POMOZ SE ZAHÁJENÍM (ASSIST)**
- **PLÁNUJ SLEDOVÁNÍ (ARRANGE)**

O ÚSPĚCHU ROZHODUJE

- MOTIVACE KUŘÁKA
- ROZHODNUTÍ PŘESTAT
- ÚSILÍ PŘI PŘÍPRAVĚ
- VŮLE VYTRVAT
- PODPORA OKOLÍ
- MEDIKAMENTÓZNÍ POMOC

TERAPEUTICKÁ POMOC

- NÁHRADNÍ NIKOTINOVÁ TERAPIE
žvýkačky, náplasti, inhalátor, tablety
- Antidepressivum BUPROPION: Zyban,
Wellbutrin
- Agonista nikotinu VARENICLIN: Champix
- VAKCINA

ZÁVĚR

- KOUŘENÍ JE VÝZNAMNÉ RIZIKO VYSOKÉ NEMOCNOSTI A PŘEDČASNÉ ÚMRTNOSTI
- PŘESTAT KOUŘIT SE VYPLATÍ
- OCHRANA NEKUŘÁKŮ NENÍ DISKRIMINACÍ KUŘÁKŮ
- KUŘÁCI MAJÍ PRÁVO NA POUČENÍ a POMOC, NE NA TOLERANCI