VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

- KOUŘENÍ

Kvapilová Iveta
Souralová Iveta

CIGARETA

- Cigareta- je tabákový výrobek – jemně řezaná tabáková směs (FCSA) zabalená v cigaretovém papírku.

- SLOŽENÍ

- **Náústkový papír**
- **Cigaretový filtr**
- **Cigaretový papír**
- **Tabáková směs**

Náústkový papír

- Prodyšný materiál, částečně regulující tah cigarety. Náústkový papír je mechanickým pojítkem mezi částí filtru a cigaretového provazce složeného z tabákové směsi obalené cigaretovým papírem.

Cigaretový papír

- Je to obal obklopující tabákový provazec. Je v něm nejvíce chemikálií z celé cigarety. Cigaretový papír reguluje rychlost hoření cigarety.
- Do papíru se přidávají různé chemikálie, jako:
- uhličitan vápenatý
- uhličitan hořečnatý
- oxid titaničitý
- dusičnan draselný

Cigaretový filtr

- Vyrábí se z acetátu celulózy.
- Filtry od cigaret tvoří třetinu veškerého odpadu z moří a oceánů sbíraného na plážích Jiná zpráva zobecňuje, že 90% odpadu v oceánech tvoří plasty(acetát celulózy, který tvoří filtr, patří mezi plasty).

Tabáková směs

- Skládá se z mnoha druhů tabáků, které jsou vzájemně promíchány a následně fermentovány. Základními odrůdy tabáků pro směs tvoří burley, oriental a virginia. Fermentační přísady mohou být například příchutě čokolády, brandy, vanilky apod.

Co způsobuje kouření !

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

Pasivní kouření - jedná se o nedobrovolné kouření spojené s pobytem v uzavřeném, ale i otevřeném prostoru s kuřákem. Kouř vdechovaný při pasivním kouření pochází jednak z doutnajícího konce cigarety mezi dvěma potáhnutími a jednak je vydechován kuřákem

plíce nekuřáka a kuřáka

- Při aktivním kouření je 25% šanci, že se osobně potkáte s rakovinou.
- budete mít vrásky, bude vám zapáchat oblečení a dech, budete mít žluté zuby a k tomu ještě existuje mnoho dalších nemocí, které jsou v příčinné souvislosti s kouřením tabáku. Nepříjemné pro kuřáka je, že i když nezemřete na rakovinu, máte velkou pravděpodobnost, že skonáte na jinou nemoc z kouření - zde je jejich stručný výpis.

.

Závažným onemocněním je především rakovina plic.
Rakovina plic je **zhoubné nádorové onemocnění,** které postihuje tkáň plic a dýchacích cest.

Příznaky a projevy rakoviny plic:

- kašel
- dušnost,
může být přítomen **chrapot** (dysfonie), sípání
- vykašlávání nebo chrlení krve
- bolesti
na hrudníku, v oblasti
břicha nebo bolesti kostí
váhová nestabilita, nechutenství - **úbytek na váze**
- za poměrně krátkou dobu a to necíleně - tzn. bez držení jakýchkoliv diet
otoky horních končetin a hlavy (u tzv. syndromu horní duté žíly)
mohou být přítomné potíže s polykáním
únava, celková slabost.

- **Trávicí trakt (gastrointestinální trakt) a kouření**
- vředové onemocnění
- žaludku a dvanácterníku (gastroduodenální vředy) - velmi pravděpodobný je vliv životního stylu, kdy si kuřák zapaluje svou první ranní cigaretu nalačno. Situace se zhoršuje, pokud kuřák k této cigaretě pije černou kávu.

- **Srdečně-cévní systém (kardiovaskulární systém) a kouření**
- ischemická choroba srdce
- infarkt myokardu - v případě, že céva není jen zúžená, ale že se ucpe, dochází k úmrtí části srdečního svalu a tomu říkáme srdeční infarkt
- ischemická choroba končetin
- **Pohlavní systém, hormony**
- nikotin napomáhá degradaci (odbourávání) estrogen, proto mají kuřačky vyšší riziko srdeční příhody než jejich vrstevnice
- mají problémy s menstruačním cyklem, přicházejí do menopauzy dříve. Hůře dosahují orgasmu. Mají poničenou membránu vajíček, proto je pro ně často velmi obtížné otěhotnět.
- nikotin degraduje i testosteron, kouřící muži mají po několika prokouřených letech problém s impotencí, která je umocněná ještě aterosklerózou přívodných cév pohlavního ústrojí
- kuřáci mají horší kvalitu spermií, ty mohou být méně pohyblivé nebo nepohyblivé
-

- **interní choroby (vnitřní nemoci) a kouření**
- kouření cigaret zdvojnásobuje riziko cukrovky,
- zvyšuje srážlivost krve (vyšší pravděpodobnost infarktu, cévní mozkové příhody, plicní embolie apod.),
- kuřáci mají vyšší hladinu krevních tuků
- (cholesterolu)
- **munitní systém a koueření**
- kouření snižuje aktivitu imunitních reakcí, snižuje reakce bílých krvinek na infekci.

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

Rozsáhlý plicní nádor - původně nádor průdušek, který prorost do okolní tkáně (především mezihrudí).

ZAVISLOST NA NIKOTINU A KOUŘENÍ

Závislost je obecně je stav, kdy určitá osoba má natolik silný návyk na chemickou látku
, určitou věc, popř. osobu, že pokud se mu tohoto podnětu nedostává, objevují se u něho abstinenční přiznaky a je dočasně snížena kvalita jeho života, popř. je ohrožena jeho existence.

Psychická závislost

Asi nejzásadnějším problémem kuřáka je tzv. psychická závislost. Lidé si kouření cigaret
povýšili na rituál. V principu nejde o cigaretu jako takovou, ale o uvolnění se, relaxaci. Cigareta ke kávě, cigareta po jídle, cigareta při čekání, při rozhovoru, při pití
alkoholu, ... A tyto rituály se pak donekonečna opakují, až se nakonec stanou těžko postradatelnými.

- **Fyzická závislost**
- Tato závislost je podmíněna chemickou látkou zvanou nikotin, která
- je víc návykovější než například heroin. Nikotin se z plic absorbuje do krve
- a již po 10 sekundách od vdechnutí kouře se dostává do mozku. Tam se naváže na nikotinové receptory, což přinese pocit odměny a štěstí nebo pocit požitku. Proto kuřáci popisují kouření jako požitek: "cigareta mi chutná".
  Pravidelným užíváním nikotinu dojde v mozku ke zmnožení receptorů pro tuto chemickou látku, což vede ke vzniku závislosti. Pokud si tedy kuřák nezapálí, nedochází ke stimulaci receptorů nikotinem a dostavují se abstinenční příznaky.

Výhody nekouření, důvody proč přestat kouřit

- budete svobodnější
- ženy ocení zlepšení stavu pleti
- budete mít bělejší zuby
- budete „vonět“, nebude Vám již zapáchat oblečení a dech kouřem z cigaret
- muži ocení zlepšení sexuální výkonnosti
- časem se vrátí se chuť a vůně jídla
- budete méně často trpět rýmou i infekcemi a zbavíte se časem chronického kašle a zánětů

- zlepšíte svou fyzickou kondici
- budete se méně zadýchávat
- bude se Vám lépe dýchat
- snížíte riziko řady smrtelných onemocnění
- jako je např. rakovina, infarkt, cévní mozková příhoda, zabráníte dalšímu rozvoji plicního emfyzému

Statistiky týkající se kouření cigaret - souhrn všech údajů

- **počet úmrtí v důsledku kouření za jeden rok na 4.800 000 lidí (na Zemi tedy zemře na následky kouření 560 lidí každou hodinu, 13 400 lidí každý den)** a toto číslo se průměrně stále zvyšuje

- **v ČR zemře každý rok z nejrůznějších důvodů asi 100.000 lidí, z toho na nemoci spojené s kouřením zemře v ČR každý rok asi 18.000 lidí** (což se dá přirovnat vyhlazení celého jednoho okresního města)**, tzn. asi 350 lidí za týden** (plné jedno dopravní letadlo lidí, asi 50 lidí denně!) **- to je jako by každý den spadl z mostu**
- **autobus naplněný 50 lidmi**

- Každá **cigareta zkracuje život asi o 5 minut**
- v současné době je přibližně **8-9 % těhotných žen aktivními kuřačkami**
- **36,6 % žen pasivními kuřačkami**
- průměrně si **kuřák** svým kouřením **zkrátí život o 15-18 let!**

DĚKUJEME ZA POZORNOST