




KOUŘENÍ



Kouření je činnost, při které je skrze spalování nějaké látky, nejčastěji tabáku, uvolňován a následně vdechován či ochutnáván její kouř.



Kouření má jistý společenský význam; zatímco v 19. století a na počátku století dvacátého bylo považováno za symbol určité společenské úrovně, na začátku století dvacátého prvního byla prokázána jeho škodlivost a je proto proti němu vedena rozsáhlá kampaň.

Co se nejčastěji kouří

- Cigarety
- Doutníky
- Vodní dýmka
- Dýmka
- Joint, Šlukovka, Bongo

Cigarety

Cigareta je tabákový výrobek – jemně řezaná tabáková směs zabalená v cigaretovém papírku. V současnosti jsou průmyslově vyráběné cigarety většinou opatřené filtrem. Tabák v cigaretách je směsí tabáků různého původu s různými postupy fermentace a dalších přísad. Výsledný mix dává různým značkám cigaret různou chuť.

Průmyslově balené



Ručně balené



Doutníky

Doutník obsahuje tabákovou náplň a krycí list v normální barvě doutníku.



Historie doutníků

Pravé doutníky nejsou jenom z Kuby. V celém Karibiku, Středí Americe a části Jižní Ameriky se velmi dobře daří tabáku a zkušenost s pěstováním a výrobou doutníků je v této části světa obrovská. Kolébkou doutníků jsou Kanárské ostrovy. Kolem roku 1750 byli Kanárští pěstitelé dovezení na Kubu. Tím začala éra kubánských doutníků. Dále pochází kvalitní doutníky z: Dominikánské republiky, Hondurasu, Kostariky, Nicaraguy i dalších zemí.



balení doutníku

Humidor




Vodní dýmka

Vodní dýmka, slangově vodárna, farec, vodnice, šíša je zařízení používané ke kouření, funguje na principu filtrace a ochlazování kouře přes vodní filtr. Místo původu není známé, předpokládá se ale, že ji vynalezli Peršané. Později se rozšířila do Arábie, na Střední východ, do Asie a do severní Afriky. Oblíbená je rovněž v Evropě a Severní Americe.

Jako kuřivo se ve vodní dýmce používá tabák smíšený s melasou a oleji, který je vlhký a mazlavý a při hoření silně dýmá. Tabák se dodává v mnoha příchutích. K zapalování tabáku slouží doutnající uhlík vyjmutý z ohniště nebo rychlozápalné dřevěné uhlí.





Vodní dýmka se v Česku kouří převážně v čajovnách a ve větším počtu lidí. Jednu dýmku tedy může kouřit i několik lidí, to z kouření dělá určitý rituál.


Často diskutovaná je škodlivost vodní dýmky v porovnání s cigaretami. Výzkumy ukázaly, že kouř z vodní dýmky obsahuje velké množství chemických látek, které můžeme nalézt ve škodlivém cigaretovém kouři. Výsledky popírají, že by vodní dýmka byla zdravotně nezávadná.





Dýmka

Dýmka je nástroj určený ke kouření, obvykle tabáku. Obvykle je vyrobena z dřeva vřesovce stromového, ale řidčeji jsou používány i jiná dřeva i jiné materiály (například porcelán).





- kalumet

Joint

Joint či také slangově špek je marihuanová cigareta. Jeho kouření patří k nejčastějším formám užívání marihuany.



Šlukovka

Šlukovka je „dýmka“ uzpůsobená ke kouření marihuany. Nejčastěji jsou ze skla, kovu a dřeva.



Bongo

Bongo, je speciální druh vodní dýmky určený ke kouření marihuany. Marihuana nejprve prochází vodou, čímž se ochladí a částečně vyčistí.



Kouření ve světě

- celosvětově se odhaduje počet kuřáků za Zemi na 1,3 miliardy
- počet úmrtí v důsledku kouření za jeden rok je 4.800 000 lidí
- přes tři čtvrtiny z nich žijí v zemích s nízkými či nižšími středními příjmy

Kouření v ČR

- v ČR máme 36 % kuřáků, jedná se asi o 3.300.000 lidí
- kouří 26% populace nad 18 let, zbytek jsou děti a mladiství do 18 let
- děti v Praze začínají kouřit v průměru v 9,5 letech

Pasivní kouření

- pasivní kouření, tedy neaktivní vdechování cigaretového kouře, který vytváří aktivní kuřák, způsobí úmrtí 3.000 lidí v ČR za 1 rok
- riziko infarktu myokardu je téměř dvakrát vyšší u lidí, jejichž partner kouří, nebo kteří musí pracovat v zakouřeném prostředí
- riziko onemocnět rakovinou plic při vystavení pasivnímu kouření vzrůstá průměrně o 20%.

Úmrtí vlivem kouření

- na nemoci spojené s kouřením zemře v ČR každý rok asi 18.000 lidí
- průměrně si kuřák svým kouřením zkrátí život o 15-18 let
- každé páté úmrtí v ČR (20% všech úmrtí) je ovlivněno nemocemi z kouření cigaret
- každá cigareta zkracuje život asi o 5 minut

Kardiovaskulární a interní nemoci způsobené kouřením

- nejčastější příčinou smrti v důsledku kouření jsou nemoci srdce a cév (především infarkty, mrtvice a uzavírání cév)
- chronická plicní onemocnění jsou z cca. 75% způsobena kouřením cigaret
- kuřák má dvojnásobné riziko, že onemocní diabetem
- kuřáci mají prodloužené hojení ran - průměrně si poleží v nemocnici asi o 3 dny déle než nekuřáci

Rakovina

- kuřáci mají 25x vyšší pravděpodobnost, že onemocní zhoubným onemocněním oproti nekuřákům
- celkově má kouření na vzniku všech nádorů asi třetinový podíl
- ze 100% všech pacientů s rakovinou plic je 90% kuřáků
- z celkové skupiny 100% pacientů s rakovinou slinivky břišní, je 30% kuřáků
- kouření v kombinaci s alkoholem zvyšuje riziko vzniku nádorů, tedy rakoviny v dutině ústní, hltanu, hrtanu a jícnu

Odvykání kouření

- 70% dospělých kuřáků by chtělo přestat kouřit (cca 2 300 000 kuřáků)
- kolem 40 % kuřáků, tedy přes milion lidí, zkusí každý rok přestat, naprostá většina bez pomoci lékaře a bez léků.
- pokud se kuřák rozhodne přestat sám bez pomoci léků a terapie, má asi 3% šanci na
- pokud navštíví lékárnou a koupí si náhradní nikotinové přípravky, zvýší se jeho šance na 10%
- pokud vyhledá odbornou pomoc, např. poradnu pro odvykání kouření, s pomocí terapeuta nebo centra má šanci- přes 40% na úspěch

Ekonomický význam

Roční náklady ČR na léčbu kuřáků činí přibližně 80 miliard Kč, oproti tomu je příjem z daní tabákových výrobků pouze asi 35 miliard Kč, kouření tedy výrazně zatěžuje zdravotní systém ČR a společnost jako celek tedy na kuřáky značně doplácí.



Zdroje :

- <http://www.wikipedia.org/>
 - <http://www.kurakovaplice.cz>
- 