



KOUŘENÍ

Vytvořil Karel Laštovica

322559

wmmagazin.cz

Definice kouření

- Kouření coby nemoc je zařazeno v současné mezinárodní klasifikaci nemocí pod číslem diagnózy F17 jako „poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním tabáku“
- Samotné kouření nezpůsobuje smrt ale je úzce spojeno s rakovinou plic, bronchitidou, onemocněním srdce, rozedmou plic, chronickou obstrukční plicní chorobou a dalšími zdravotními problémy

Rakovina plic

- Rakovina plic byla první nemoc, u které se prokázala souvislost s kouřením
- Rakovina je zhoubné nádorové onemocnění, které postihuje tkáň plic a dýchacích cest
- Ve svém počátku probíhá onemocnění bez výraznějších příznaků, později jsou příznaky různorodé dle stádia rakoviny a typu nádoru
- Dráždivý kašel (s vykašláváním hlenu s příměsí krve)
- Dušnost, namáhavé a ztížené dýchání
- Bolesti na hrudníku
- Nechutenství, úbytek na váze bez držení diety
- U kouření se nejedná pouze o rakovinu plic, ale i o rakovinu jazyka, hrtanu, děložního čípku, prostaty a žaludku

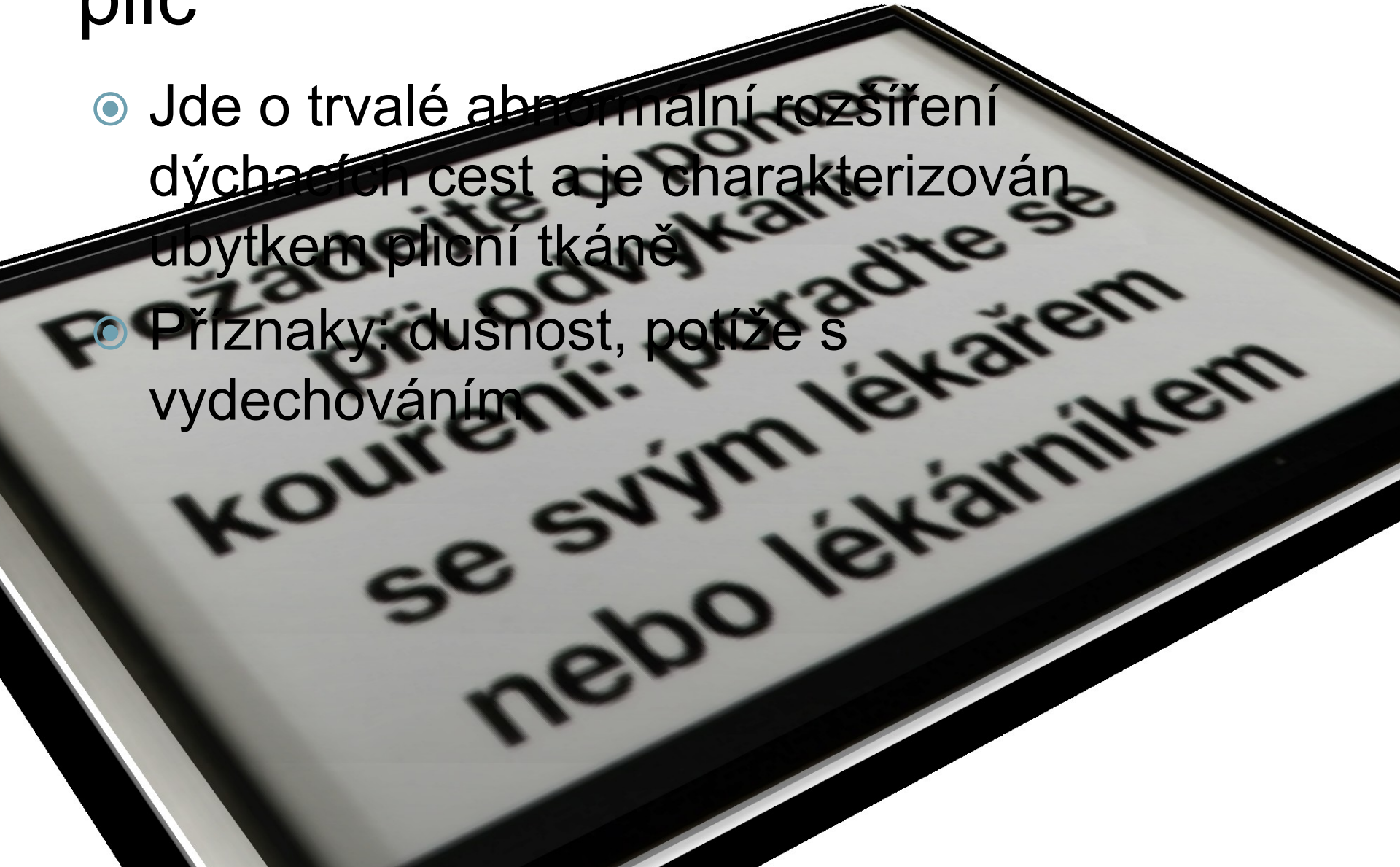
Bronchitida

- Je zánět průdušek a proto spadá mezi záněty dolních cest dýchacích
- příznaky: trvalý kašel
 - sputum (hlen)
 - únava a bolest hlavy

Kouř obsahuje:
benzen,
nitrosaminy,
formaldehyd
a kyanovodík

Plicní emfyzém neboli rozedma plic

- Jde o trvalé abnormální rozšíření dýchacích cest a je charakterizován úbytkem plicní tkáně
- Příznaky: dušnost, potíže s vydechováním



Chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN)

- Tzv. kuřácké astma je chronické onemocnění projevující se dušností, kašlem, vykašláváním hlenu
- Jde o pomalu postupující uzávěr dýchacích cest
- Sdružuje zánět průdušek a rozedmu plic

Další nemoci spojené s kouřením

- Vředové onemocnění žaludku
- Ischemická choroba srdeční – nedokrvenost srdce z důvodu nánosů na cévách (zkornatěné tepny)
- Infarkt myokardu – céva není jen zužena ale ucpaná a dochází ke srdečnímu infarktu
- Problémy s menstruačním cyklem, s erekcí, horší kvalita spermií
- Kouření snižuje aktivitu imunitního systému – zvýšené riziko onemocnění infekčními chorobami (chřipka, rýma)
- Zarudnutí a pálení očí, šedý oční zákal, kazivost zubů, vypadávání vlasů, vrásky a stárnutí kůže...

Pasivní kouření

- Známé jako druhotné či nedobrovolné kouření
- Děj, kdy je vdechován cigaretový kouř osobou, která sama aktivně v danou chvíli nekouří
- U této osoby může poté dojít ke zdravotním postižením vzniklé kouřením
- Tento problém vede k zákazu kouření na pracovištích a veřejně přístupných vnitřních prostorech

Kouření v číslech

- V ČR kouří asi 30% dospělé populace, tedy více než 2 milióny osob
- Přesto u nás počet dospělých kuřáků klesá
- Nepříznivými fakty jsou nárůst žen kuřaček, které co do počtu začínají může dohánět a hlavně kuřáků – dětí mezi 12 až 18 rokem
- Kouřením je v ČR způsobeno téměř každé páté úmrtí, což je ročně 18 000
- Umírají především na nádorová onemocnění (8000), na nemoci srdce a cév (7000), na nemoci dýchacího ústrojí (2000) a poslední tisícovka úmrtí připadá na další nemoci

Nikotin a další “dobrotý”

- Nikotin je těžce návyková látka, u které závislost vzniká rychleji než u heroinu, protože je podáváný inhalačně a dostává se do nervových buněk mozku dříve než u nitrožilního užití
- Při zapálení cigarety do sebe však nevstřebáváme pouze nikotin ale i stovky dalších škodlivin
- V tabákovém kouři bylo prokázáno na 60 látek s rakovinou tvornými účinky, které jsou obsaženy přímo v tabáku nebo vznikají během hoření

Chemické složení cigaretového kouře

- Toxické látky (amoniak, oxid uhelnatý CO, formaldehyd, kyanid, nikotin, fenol, oxidy dusíku, oxidy síry)
- Mutageny (látky ovlivňující genetickou informaci v DNA chromozomů)
- Karcinogeny (látky způsobující rakovinu)
- Reproductivně-toxické látky (látky, zhoršující schopnost početí dítěte)
- dehet



Závislost na nikotinu

- 1. Psychická
- Projevuje se potřebou mít v rukách cigaretu
- Závislost na cigaretě jako předmětu
- Kouření se bere jako rituál (po jídle, v hospodě, u kávy...)
- 2. fyzická
- Vzniká přibližně do 2 let kouření
- Kouřením se zvyšuje počet nikotinových receptorů, které reagují na nedostatek nikotinu a způsobují abstinenční příznaky

Jak přestat?

- Většina kuřáků se snaží přestat bez cizí pomoci ale roční procento úspěšnosti je zhruba 2%
- Existuje také řada léků a přípravků při odvykání jako jsou nikotinové žvýkačky, náplasti nebo pastilky, které obsahují nikotin
- Na léčbu závislosti na tabáku se specializují odborná centra, kde vám dají rady do startu

Rady do startu

- Pít během dne malé doušky vody a jíst malé porce jídla
- Dopřát si odměnu
- Vyhybat se alkoholu
- Vyhledávat nekuřácké zóny
- Připomínat si důvod k zanechání kouření
- Zvyšovat fyzickou zátěž
- Hlavní bod je být plně rozhodnutý s kouřením přestat

The image features a dark, almost black background filled with intricate, ethereal patterns of glowing blue light. These patterns resemble wisps of smoke, smoke trails, or perhaps digital data streams, swirling and looping in various directions. The light is most intense in the center of the swirls, fading to a soft blue at the edges. The overall effect is one of dynamic movement and mystery.

**A TO JE
KONEC...**