

Mezinárodní nekuřácký den 16. listopadu

Kouření tabáku můžeme pozorovat v Evropě po objevení Ameriky, neboť rostlina tabák pochází právě odtud. Rozlišujeme: **Aktivní kouření** – činnost, při které člověk v průběhu spalování tabáku vdechuje tabákový kouř. Tímto kouřem se do organismu dostane až 5 000 nejrozličnějších chemických látek, které se podílí na vzniku mnoha nemocí. **Pasivní kouření** – člověk sám nekouří, ale pobývá ve společném prostoru s kuřákem a vdechuje tak cigaretový kouř, pocházející jednak z doutnajícího konce cigarety kuřáka mezi dvěma potáhnutími a jednak je vydechován kuřákem. I toto kouření může vést např. ke zhoršení chronických onemocnění, urychlení civilizačních chorob (nádory, srdečně - cévní nemoci), opoždění vývoje dítěte apod.

Negativní zdravotní důsledky kouření

V České republice umírá každoročně odhadem kolem 18 000 osob na nemoci způsobené kouřením (téměř pětina z celkového počtu všech úmrtí v ČR):

- nemoci srdce a cév – kouřením se urychluje rozvoj aterosklerózy = kornatění tepen a následně pak dochází k cévním mozkovým příhodám či infarktu myokardu,
- nádorová onemocnění – tabákový kouř obsahuje více, než 60 karcinogenních látek a je zařazen do seznamu karcinogenů třídy I A, tedy nejvyšší nebezpečnosti. Podílí se na vzniku rakoviny plic, dutiny ústní, rtu, hrtanu, jícnu, žaludku, slinivky břišní, děložního čípku, ledvin, močového měchýře, střev a konečníku. (Užívání tabákových výrobků je spojováno přibližně s cca 25 % všech onkologických onemocnění.),
- chronická plicní onemocnění,
- vředové choroby střev a dvanáctníku,
- poruchy potence a plodnosti u mužů a menstruační potíže a neplodnost u žen,
- zhoršené hojení ran,
- dřívější rozvoj šedého zákalu a stařecké hluchoty.

Kouření a těhotenství

Kouření v průběhu těhotenství může způsobit závažné zdravotní problémy matce, ale má také negativní vliv na vyvíjející se plod v děloze. Zvyšuje se pravděpodobnost předčasného porodu, nižší porodní hmotnosti dítěte a je vyšší riziko takzvaného syndromu náhlého úmrtí.

Kouření a děti

Pobyt dětí v zakouřeném prostředí zvyšuje u dětí riziko zápalu plic a zánětů středního ucha, je příčinou asi desetiny dětských leukémií, zvyšuje u dětí riziko vzplanutí astmatu, vede ke snížení plicních funkcí dítěte.

Odvykání kouření

Odvyknout si kouřit není jednoduché. Cigarety obsahují látku nikotin, která se vstřebává sliznicí dýchacího a trávicího ústrojí. Nikotin je tak návykový, jako ostatní tvrdé drogy. Pro většinu kuřáků představuje závislost na nikotinu závislost psychickou a tělesnou. V dnešní době existuje řada pomocníků v boji proti kouření jako nikotinové žvýkačky, náplasti, léky. Motivací je určitě naše zdraví, ale ekonomická stránka bude jistě příjemným bonusem navíc.

Pokud se rozhodnete přestat kouřit, začne se to projevovat téměř ihned. Je sice pravda, že než se vaše tělo vrátí zpět do normálního stavu, uběhne celá řada let. Hodně pozitivních výsledků se ale projeví už během několika málo týdnů či měsíců.

- Už po 3 měsících po skončení s kouřením se vám začne zvyšovat kapacita vašich plic o desítky procent.
- Během prvního roku, od poslední zapálené cigarety, se riziko infarktu sníží o polovinu. Je sice pravda, že než bude mít bývalý kuřák stejné riziko vzniku infarktu, jako nekuřák, bude to trvat asi 15 roků, ale již po 9 – 12 měsících se pravděpodobnost vzniku infarktu sníží o 50 %.
- To samé platí i pro rakovinu plic. Než se organismus vyčistí, a než budete mít stejnou pravděpodobnost vzniku rakoviny plic, jako jiní nekuřáci, bude to trvat asi 10 roků. Již po dvou letech je ale riziko vzniku rakoviny menší o 45 %.
- Během prvních 3 dní, od poslední zapálené cigarety, pak dochází k regeneraci plicní tkáně, a nastartuje se samočisticí mechanismus, který bude zbavovat vaše plíce dehtu a dalších uložených škodlivin.

Přestat kouřit se vyplatí v každém věku, nejlépe ihned!

Zdroje: www.koureni.cz, www.wikiepedie.org, www.wikiskripta.eu