

Tabák a zdravé plíce
Světový den bez tabáku 31. 5. 2019

Každý rok 31. května Světová zdravotnická organizace (WHO) vyhláší Světový den bez tabáku. Zaměření toho letošního je **TABÁK A ZDRAVÉ PLÍCE.**



Jak tabák ovlivňuje zdraví plic?

Rakovina plic. Kouření tabáku je primární příčinou rakoviny plic. Také pasivní kouření (doma či v práci) zvyšuje riziko rakoviny plic. Zanechání kouření snižuje riziko výskytu tohoto onemocnění. Po 10 letech nekouření klesá riziko onemocnění rakovinou plic na polovinu rizika kuřáka.

Chronická respirační onemocnění. Kouření tabáku je hlavní příčinou chronické obstrukční plicní nemoci (CHOPN), při které hromadění hnisavého hlenu v plicích vede k bolestivému kašli a bolestivým dýchacím potížím. Tabákový kouř významně zpomaluje vývoj plic – vysoké riziko CHOPN u jedinců, kteří začínají kouřit v mladém věku. Také zhoršuje astma.

Cesta životem. Malé děti, které jsou již v děloze vystaveny zplodinám kouření tabáku a to kouřením matky nebo jejím pasivním kouřením, často trpí nedostatečným růstem a funkcí plic. Děti, na které působí tabákový kouř, častěji onemocní astmatem, trpí více na onemocnění a infekce horních a dolních cest dýchacích. Tím se u nich zvyšuje riziko CHOPN v dospělosti.

Tuberkulóza. Tuberkulóza (TBC) poškozuje plíce a snižuje plicní funkce, což je kouřením tabáku dále zhoršeno a zvyšuje se riziko invalidity a úmrtí na respirační selhání.

Znečištění ovzduší. Tabákový kouř je velmi nebezpečnou formou znečištění vnitřního ovzduší: obsahuje více než 7 000 chemických látek, z nichž o 69 je známo, že způsobují rakovinu. Kouř může být neviditelný a bez zápachu, může přetrvávat ve vzduchu po dobu až pěti hodin.

Proč přestat kouřit?

Zdraví

Kouření je příčinou závažných onemocnění. Záleží na každé (ne)vykouřené cigaretě. Plný účinek toho, že nekouříte, nastane, až když nebudete kouřit vůbec.

Rodina, přátelé

Pasivní kouření škodí – děti i dospělí nekuřáci jsou zdravotně ohrožováni pobytem v zakouřeném prostředí. Neexistuje žádná bezpečná dávka tabákového kouře. Většina kouřových zplodin (až 80 %) není vidět a je bez zápachu.

Peníze

Cigarety jsou drahé. Stojí mnoho peněz vás, ale ani „stát“ na nich nevydělá, přestože velkou část ceny cigaret tvoří spotřební daň; vydává mnoho prostředků na léčbu a ztratí ještě více díky ztracené produktivitě v důsledku nemoci a předčasné úmrtnosti.

Podívejte se na podrobnosti:

www.koureni-zabiji.cz

www.bez cigaret.cz