



ŠKODLIVOST KOUŘENÍ

Kouření je bezesporu kulturně-společenský fenomén, má však dvě hlavní úskalí. Prvním je poškozování zdraví dlouhodobým kouřením, druhým je vznik závislosti. Obojí jde ruku v ruce – kuřák, který je závislý, tedy kouřit „musí“.

Co vše může být součástí tabákového kouře a proč je kouř tak nebezpečný?

Tabákový kouř obsahuje přes 5000 různých chemických látek (některé studie uvádí až přes 7000 různých chemikálií). Většina má pro člověka toxické (jedovaté), mutagenní nebo karcinogenní (rakovinotvorné) účinky.

Účinnou látkou, kvůli které lidstvo začalo v minulosti tabák využívat, je:

Nikotin – rostlinný alkaloid (jed); má psychotropní (psychiku a smyslové vnímání ovlivňující) účinky, a to jak stimulační, tak uvolňující. Není sám o sobě rakovinotvorný. Studie zaměřující se na pozitivní účinky nikotinu ukázaly, že nikotin podporuje paměť a usnadňuje učení.

Avšak: Zlepšení paměti a kognitivních schopností je jen krátkodobé, je podmíněno zvýšenou srdeční činností a sekrecí adrenalinu. Dlouhodobé užívání nikotinu naopak vede k předčasné demenci. Vyvolává také stažení cév a tím omezuje průtok krve, zejména k srdci, mozku, placentě a kůži; narušuje vývoj mozku a celé nervové soustavy u dětí i dospívajících, v případech kouření matky během těhotenství takto ovlivňuje plod od počátku jeho vývoje.

Dalšími známými látkami obsaženými v tabákovém kouři jsou:

Oxid uhelnatý (CO) – jedovatý plyn; snadněji než kyslík se váže na molekuly hemoglobinu (červeného krevního barviva), které zablokuje, a tím snižuje množství krví přenášeného kyslíku. Dochází tedy ke snížení celkového okysličení organismu. Je hlavní složkou výfukových plynů.

Oxid dusičitý (NO₂) – silně jedovatý plyn, v dýchacích cestách způsobuje záněty, od lehkých forem až po edém plic (plicní otok). Podílí se na vzniku kyselých dešťů a na vzniku fotochemického smogu.

Dehet – směs chemických látek (převážně toxických a rakovinotvorných); má hustou olejovitou či mazlavou konzistenci. V tabákovém kouři je rozptýlen ve formě aerosolu, z něj se plných 90 % usazuje v plicích kuřáka, 10 % se vrací s vydechaným kouřem zpět do ovzduší v jeho bezprostředním okolí.

Mimo to je v tabákovém kouři přítomna celá řada dalších látek, například např.:

Zkoumavé čtení: systematické zavedení dílny čtení a oborového čtení do výuky na 2. st. základních škol /na víceletá gymnázia v ČR“, reg. č. CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016346. Projekt je financován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem ČR v rámci Operačního programu Výzkum, vývoj a vzdělávání



A – arsen (jedovatý prvek, od pradávna používán jako jed na krysy)

B – benzen (rakovinotvorný, přirozeně se vyskytuje v ropě), **benzopyren** (silně karcinogenní a mutagenní látka, typický produkt nedokonalého spalování)

C – již výše zmíněný oxid uhelnatý (CO)

D – kromě dehtu také dioxiny (skupina látek patřících mezi nejedovatější známé látky) nebo DDT (velmi účinný insekticid, do konce 60. let používán na hubení škodlivého hmyzu, poté ve většině zemí zakázán)

F – formaldehyd (používán jako insekticid k hubení molů, jako desinfekční a sterilizační prostředek, jako součást lepidel do dřevotřísky nebo při výrobě kobereců) **K – kadmium** (jeden z těžkých kovů) a **kyanovodík** (jeden z nejedovatějších plynů, používán v plynových komorách za 2. světové války, nebo jako jed na myši)

N – nikl (vysoce toxický prvek, zařazen mezi tzv. teratogeny – má schopnost poškozovat vývoj lidského plodu)

O – olovo (jedovatý prvek, nebezpečný zejména pro děti – způsobuje zpomalení duševního vývoje a poruchy chování)

T – tabákově specifické nitrosaminy (skupina vysoce rakovinotvorných látek, které nejsou přítomny jinde než v tabákových výrobcích, podílí se na vzniku mnohých druhů rakoviny, mohou poškozovat reprodukční orgány)

Zdravotní rizika představují všechny typy kouře a všechny typy tabákových výrobků: cigarety bez ohledu na jejich značku, příchuť či „odlehčení“, doutníky i dýmkový tabák.

Jaká jsou zdravotní rizika kouření?

Kouření je prokazatelná příčina 25 onemocnění, z nich nejčastější jsou nemoci srdce a cév, akutní i chronické nemoci plic (od lehčích forem až po ty nejtěžší) a až 12 typů zhoubných nádorů, hlavně rakovina plic. Velmi častými onemocněními, na jejichž vzniku se kouření podílí, jsou také astma, alergie, diabetes (cukrovka) II. typu, kožní onemocnění, degenerativní onemocnění očí a mnoho dalších.

Rizika pro pasivní kuřáky mohou být často obdobná jako u kuřáků aktivních. Závisí to na intenzitě a charakteru expozice a také na délce období, po které je nekuřák vystaven pasivnímu kouření. Stejně jako kuřáci, mohou i nekuřáci často pobývajících v zakouřeném prostředí onemocnět rakovinou, nemocemi dýchacích cest, nebo nemocemi srdečně cévními, stejně jako alergiemi a dalšími nemocemi spojenými s kouřením.

<https://www.med.muni.cz/media/3259517/kuracke-domovy-brozura.pdf> text zkrácen