

A lit cigarette is shown at the bottom left, with a glowing red and orange tip and a thick, grey ash-covered end. A plume of white smoke rises from the cigarette, swirling and curling upwards against a solid black background. The smoke is rendered with a soft, ethereal glow, creating a sense of movement and depth.

Problematika závislosti na nikotinu

doc. MUDr. Lidmila Hamplová,
PhD.

Škodlivost kouření

- Kouření zabíjí 4x více lidí než všechny ostatní preventabilní příčiny úmrtí dohromady
- Jedna z nejhůře léčitelných závislostí
- Kouření v těhotenství prokazatelně poškozuje vyvíjející se plod - **fetální tabákový syndrom (FTS)** (růstová retardace, zvýšené riziko spontánního potratu, vyšší perinatální úmrtnost, vyšší riziko ADHD)
- **čím vyšší počet cigaret žena kouří, tím vyšší je riziko FTS**

Nádorová onemocnění

- Na rakovinu plic a průdušek u nás ročně umírá asi 5 600 osob
- Riziko rakoviny u kuřáků je 20x vyšší než u nekuřáků
- Kouření tabáku má vliv na vznik rakoviny hrtanu, dutiny ústní, jícnu, močového měchýře, tlustého střeva, konečníku, děložního čípku, prsu atd.



Kouření způsobuje

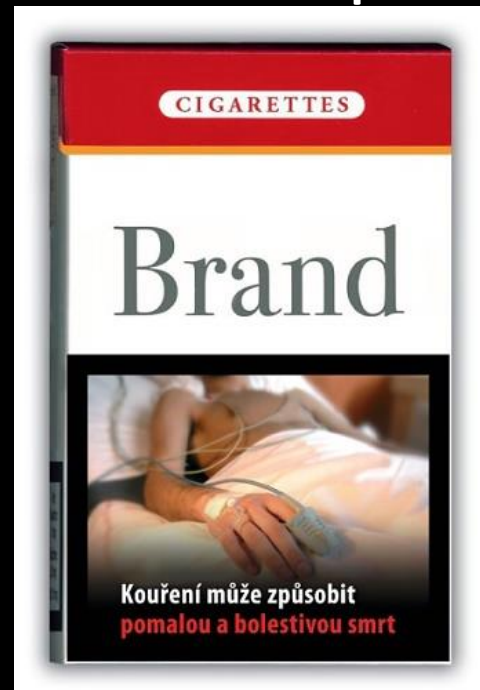
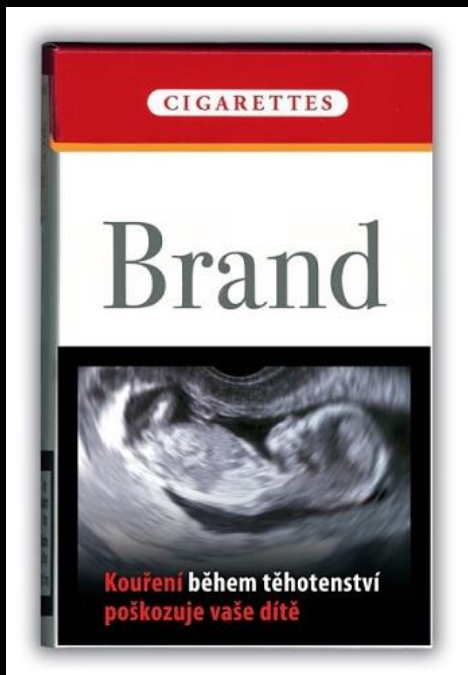
- rozedmu plic
- žaludeční a dvanáctníkové vředy
- vylučování vápníku z kostí
- během těhotenství má silně negativní účinky na vývoj plodu (FTS)
- negativní vliv na reprodukci

Prevence kouření u žáků a studentů

- Zakázat v celém školním areálu
- Začlenit prevenci kouření do výuky
- Pořádat pro žáky odborně vedené preventivní programy
- Pořádat a zúčastňovat se nejrůznějších aktivit podporujících zdravý vývoj dětí
- Vytvářet nekuřácké třídní kolektivy a posilovat jejich dobré vztahy
- Mít přehled o vývoji kuřáctví na škole
- Podporovat zdravý vývoj dětí obecně
- Dohlížet na dodržování legislativy o kouření

Nápisy na krabičkách

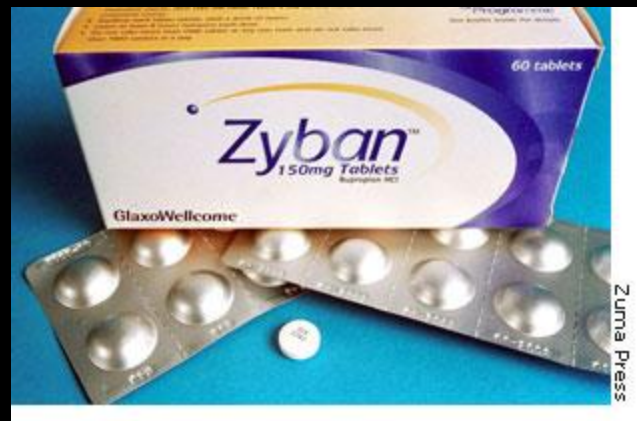
- V ČR jsou používány od 1. května 2004
- Vyhláška Ministerstva zemědělství č. 344/2003 Sb. přikazuje používat na každé krabičce cigaret varování o nebezpečnosti kouření



- Zdražování tabákových výrobků
- Místa, kde je zákaz kouření
 - Veřejná prostranství, kde se často zdržují děti nebo mladiství
 - Areály zdravotnických zařízení
 - Veškeré instituce
 - Autobusové zastávky
 - Bary a restaurace

Odvykání kouření

- Léky pomáhající při odvykání kouření
 - Zyban (bupropion)
 - Champix (vareniklin)
 - Nikotin (náhradní nikotinová léčba - náplasti, žvýkačky)



Elektronická cigareta

- slouží k inhalaci dávek nikotinu neseného v mlze odpařeného propylenglykolu
- Propylenglykol může sloužit ke transportu různých příchutí a vůní, aby inhalátor co nejvíce připomínal tabákový kouř



- nikotinové pastilky a mikrotablety
 - Rozpouštějí se v ústech
- Nikotinové žvýkačky
 - Mohou totiž být užívány jen občas, nárazově



- Nikotinové náplasti
 - schopnost dodávat nikotin do těla rovnoměrně po delší čas
- Nikotinové inhalátory
 - nikotin se vstřebává nejen v dutině ústní, ale také v horních i dolních cestách dýchacích



Další možnosti léčby

- Hypnóza
- Poradny
- Online poradny
- Psychologové
- Lékaři, sestry
- lékárníci
- Školení odborníci



Zdroje:

- <http://www.bezcgaret.cz/>
- <http://www.kurakovaplice.cz/>