

## AUTODESTRUKTIVNÍ ZÁVISLOSTI

**Kouření** je činnost, při které je skrze spalování nějaké látky, nejčastěji tabáku, uvolňován a následně vdechován či ochutnáván její kouř. Tento tabák může být kouřen v cigaretách, existují ale i jiné způsoby, mezi které patří např. kouření dýmky, doutníku či vodní dýmky.



Nejběžnější forma kuřiva jsou v současné době cigarety

V tabákovém kouři bylo odhaleno přes šedesát látek s karcinogenními účinky. Tyto látky jsou obsaženy přímo v tabáku nebo vznikají během hoření. Vyskytují se převážně jako malé částičky a jsou to látky jak organického, tak anorganického původu. Samotný tabákový kouř je zařazen do seznamu karcinogenů třídy I A, tedy nejvyšší nebezpečnosti.

### **Aktivní kouření**

Aktivní kouření má neblahý vliv na zdraví kuřáka. Významně se podílí na vzniku mnoha nemocí, nebo je dokonce přímo zapříčiňuje. Ovlivňuje také ještě nenarozený plod, ohrožuje děti i dospělé.

### **Rakovina**

Mezi zhoubné nádory postihující kuřáky patří nejen ty plicní, ale i nádory v ústní dutině, nádory slinivky břišní, děložního čípku, ledvin a močového měchýře, střev a konečníku.

### **Srdečně - cévní systém**

Kouření výrazně urychluje rozvoj aterosklerózy (kornatění tepen). Důsledkem jsou mozkové cévní příhody a srdeční infarkty.

## Kůže

Kouření má vliv na drobné tepénky kůže, čímž podstatně urychluje zevní projevy jejího stárnutí. Důsledkem kouření se zhoršuje pružnost pleti, zmenšuje se přirozená schopnost optimální hydratace, tvoří se více vrásek, pleť povadne a je naředlá.

## Těhotenství

Kouření má velmi negativní vliv na vyvíjející se plod v děloze. Kouří-li matka v době těhotenství, zvyšuje se tím pravděpodobnost potratu, nižší porodní hmotnosti dítěte, narození dítěte s vrozenými vývojovými vadami. Přesto je překvapivé, že v těhotenství přestává kouřit pouze asi 20 % žen.

## Ostatní nemoci

Mezi další nemoci a poruchy, které kuřáci obvykle mívají, můžeme zařadit:

- vředovou chorobu žaludku a dvanáctníku
- dřívější rozvoj šedého zákalu a stařecké hluchoty
- poruchu potence a plodnosti u mužů
- menstruační obtíže či neplodnost u žen
- zhoršené hojení ran



Žaludeční vřed

## Vznik závislosti na nikotinu

Závislost na nikotinu vzniká velmi rychle. Složka psychosociální zpočátku převažuje nad složkou toxikomanickou (fyzická závislost), která začne převládat až po určité době. Závislost psychosociální se projevuje potřebou mít v ruce cigaretu, hrát si s ní, manipulovat s ní. Jedná se tedy o závislost na cigaretě jako na předmětu bez ohledu na účinky látky.

S odstupem přibližně dvou let se přidává závislost fyzická, která se projeví až u 80 % pravidelných kuřáků. Kouřením se totiž zvyšuje počet tzv. nikotinových receptorů. Ty pak reagují na nedostatek nikotinu a způsobují abstinenční příznaky v situaci, kdy se kuřák se svojí neřestí rozhodne skoncovat. Nejhorší bývají zpravidla první tři týdny, v průměru však tyto příznaky trvají tři týdny až tři měsíce. Důležité je však zdůraznit, že dříve či později abstinenční příznaky ustanou.

## Příznaky závislosti

Obecně můžeme říci, že člověk je závislý tehdy, vyskytnou-li se minimálně 3 z následujících 7 příznaků během období 12 měsíců:

- růst tolerance (zvyšování počtu vykouřených cigaret)
- výskyt abstinčních příznaků po vysazení
- potíže s kontrolou dávek
- dlouhodobá neúspěšná snaha o kontrolu užívání
- trávení velkého množství času obstaráváním a užíváním látky, resp. zotavováním se z jejích účinků
- zanedbávání aktivit rodinných, pracovních a sociálních
- užívání látky i přes povědomí o její škodlivosti



## Následky závislosti

Polovina kuřáků zemře na následky kouření, a to v průměru o 15 let dřív, než kdyby nekouřili. Nejčastěji umírají na kardiovaskulární nemoci (infarkt, mozková mrtvice nebo uzavírání tepen na nohou), nádory a na chronické plicní nemoci. K poškození stačí jedna cigareta denně nebo i pasivní kouření. Také pes nebo kočka, kteří žijí v domácnosti kuřáků, mají kratší život, než by měli v nekuřácké domácnosti.

Umřít musíme všichni.

**Chceš tam ale jako silný kuřák skončit o 15 let dříve?!**

## **1. část – zápis**

### **Kouření**

- návyková látka nikotin
- úmrtnost vyšší o 80 %
- 3x častější nemocnost
- špatný průběh těhotenství (potraty, nízká porodní váha dítěte)
- stárnutí pleti
- otupuje čich a chuť
- pach z úst a zažloutlé zuby
- zhoršuje životní prostředí (pasivní kuřáci)
- čím dříve se začne, tím větší závislost

### **Projevy závislosti**

- nedaří se přestat brát látku
- látka je užívána několikrát denně
- látka je užívána, i když jsou známá zdravotní rizika
- dávky se zvyšují
- při odebrání látky – abstinenční příznaky
- při problémech opět návrat k látce

## **2. část – opakování**

1. Jak se jmenuje návyková látka, která je v cigaretách?
2. Vysvětli rozdíl mezi aktivním a pasivním kouřením.
3. Jaká nebezpečí hrozí, kouří-li ženy v těhotenství?
4. Vyjmenuj některá onemocnění, která způsobuje kouření.
5. Vyjmenuj některé projevy závislosti na nikotinu.
6. Co jsou to abstinenční příznaky?