

Vliv kouření na zdraví

Kouření cigaret způsobuje vážná onemocnění a je návykové

Když si zapálíte cigaretu, hoří tabák a vzniká kouř. V cigaretovém kouři bylo identifikováno více než 8 000 chemických látek a „složek kouře“. Veřejné zdravotnické organizace klasifikovaly přibližně 100 z nich jako příčiny nebo možné příčiny onemocnění souvisejících s kouřením. Mezi tato onemocnění patří například rakovina plic, kardiovaskulární onemocnění a rozedma plic. Mezi tyto složky patří mimo jiné arsen, benzen, benzopyren, oxid uhelnatý, těžké kovy (např. olovo, kadmium), kyanovodík a pro tabák specifické nitrosaminy.

Jsou všechny cigarety škodlivé a návykové?

Ano, všechny cigarety jsou škodlivé a návykové. Přestože je na trhu mnoho značek cigaret s různými vlastnostmi (například tabáková směs, průměr, délka, ale také obsah dehtu, nikotinu a oxidu uhelnatého), kuřáci by neměli předpokládat, že na základě těchto vlastností jsou některé cigarety méně škodlivé nebo méně návykové než jiné.

I když přestat kouřit cigarety může být velice náročné, milionům kuřáků se to už podařilo.

Obsah dehtu, nikotinu a oxidu uhelnatého

Dehet

Dehet tvoří zbytky částic obsažených v cigaretovém kouři. Nejedná se o jednu chemickou látku, ale o směs několika tisíc složek kouře.

Obsah dehtu se měří v laboratorních podmínkách zachytáváním částic na filtr a následnou substrakcí vody a nikotinu.

Nikotin

Nikotin je chemická látka, která se přirozeně vyskytuje v rostlinách tabáku. Při spalování tabáku se nikotin přenáší do kouře. Přestože je nikotin návykový, není primární příčinou onemocnění souvisejících s kouřením.

Oxid uhelnatý

Oxid uhelnatý je plyn, který vzniká v cigaretovém kouři. Oxid uhelnatý je označován za hlavní příčinu kardiovaskulárních onemocnění (srdečních onemocnění) kuřáků.

Pasivní kouření

Pasivní kouření, známé také jako tabákový kouř v prostředí (Environmental Tobacco Smoke, ETS), je kombinace kouře ze zapáleného konce cigarety s kouřem, který vydechuje kuřák. Instituce působící v oblasti veřejného zdraví včetně Světové zdravotnické organizace zjistily, že pasivní kouření u dospělé nekuřácké populace způsobuje onemocnění, jakými jsou rakovina plic a srdeční onemocnění a kromě toho i zdravotní problémy u dětí, například astma, respirační infekce, kašel, dušnost, zánět středního ucha a syndrom náhlého úmrtí kojence. Dále pak představitelé těchto institucí usoudili, že pasivní kouření může zhoršit astma u dospělých a způsobovat podráždění očí, krku a nosu. Je třeba, aby veřejnost byla o těchto závěrech informována a řídila se jimi při rozhodování, zda pobývat na místech, kde hrozí pasivní kouření, a v případě kuřáků, kdy a kde budou v přítomnosti

ostatních kouřit. Je nevhodné, aby kuřáci kouřili v přítomnosti dětí a těhotných žen.

Některé na trhu dostupné cigarety mají specifické vlastnosti týkající se kouře, jako jsou snížený zápach a snížená viditelnost kouře. Tyto vlastnosti neznamenaají, že jsou tyto výrobky pro kuřáky či nekuřáky méně škodlivé než jiné cigarety.

Kouření a těhotenství

Těhotné ženy by neměly kouřit ani užívat jakékoli jiné nikotinové produkty.

Podle institucí v oblasti veřejného zdraví existuje u žen, které kouří před otěhotněním a v průběhu těhotenství, zvýšené riziko:

- předčasného porodu, komplikací během těhotenství a narození mrtvého plodu,
- narození dítěte s nízkou porodní vahou (u dětí s nízkou porodní vahou hrozí vysoké riziko onemocnění a úmrtí v dětství i dospělosti),
- narození dětí trpících syndromem náhlého úmrtí kojence,
- narození dětí s omezenou funkcí plic.

Pokud jste, nebo si myslíte, že byste mohla být těhotná, nekuřte.