

Kouření a jeho vliv na zdraví

Světový den bez tabáku připadá každoročně na poslední květnový den a byl vytvořen v roce 1987 Světovou zdravotnickou organizací. Cílem tohoto dne je zvýšit pozornost na celosvětovou tabákovou epidemii a dává důraz na prevenci před tabákovým kouřem, který způsobuje onemocnění a smrt. Snaží se o záchranu 5,4 miliónu mrtvých ročně na světě v důsledku používání tabáku, ať již přímého či pasivního kouření.

Kouření je pokládáno za hlavní ovlivnitelný rizikový faktor řady nemocí. Mezi nejčastější z hlediska příčin úmrtí jsou kardiovaskulární onemocnění a nádorová onemocnění dýchacích cest.

Kromě toho způsobuje kouření také dalších 13 různých druhů rakoviny a mnoho dalších onemocnění.

A jak cigarety způsobují rakovinu? Jejich kouř obsahuje přes 70 kancerogenů - látek, které rakovinu způsobují. Při vdechnutí cigaretového kouře se kancerogeny dostávají krví do celého těla a mění DNA v buňkách, poškozují geny a způsobují nekontrolované dělení buněk a vznik nádoru.

Podle studie INTERHART kouření přispívá k více než třetině všech infarktů myokardu. Kouření cigaret je totiž nejdůležitějším ovlivnitelným rizikovým faktorem aterosklerózy na světě. Nikotin působí přímo na cévní stěnu a spolu s ostatními toxiny tabákového kouře (CO, oxidy síry, dusíku, aromatické uhlovodíky atd.) poškozují její funkci i strukturu.

Vzhledem k tomu, že vztah dávky cigaretového kouře a účinku není u aterosklerózy tak výrazný jako u nádorových onemocnění, tak k poškození stačí i malá dávka. Je tedy podstatný i vliv pasivního kouření (vystavování se tabákovému kouři aniž by osoba sama byla kuřákem).

Další experimentální studie dokazují, že právě tzv. pasivní kouření zvyšuje riziko srdečních příhod o 30% - 50%. Nekuřáci jsou totiž více vnímaví i na nízké koncentrace škodlivin.

V Libereckém kraji se v Evropském výběrovém šetření o zdraví v roce 2014 přihlásilo ke kouření zhruba 20% oslovených a za bývalého kuřáka se považuje 13% oslovených. Kouření není ale pouze problematika dospělých. V Evropské školní studii o alkoholu a jiných drogách, která oslovovala 16-leté studenty v průběhu roku 2015 se k dennímu kouření přiznalo v Libereckém kraji asi 20% dětí a dalších 10% studentů uvedlo vykouření 11 a více cigaret denně. Zhruba 80% mladistvých také popsalo dostupnost alkoholu a tabákových výrobků jako snadnou.

Kouření v číslech:

- denně zemře v ČR na následky kouření 65 lidí
- každá vykouřená cigareta zkracuje život o 5 minut
- kuřáci si ubírají v průměru více než 6 let svého života
- 71 % případů rakoviny hltnu zasahuje kuřáky
- téměř 60 % rakoviny jícnu či hrtanu také
- přes 90 % případů rakoviny plic je způsobeno kouřením a v Libereckém kraji na tuto diagnózu zemře ročně okolo 250 osob
- čtvrtina případů rakoviny žaludku, tlustého střeva či konečníku není způsobena jídlem a obezitou, ale právě kouřením; stejně tak 45 % případů rakoviny močových cest a dvě třetiny rakovin ledvinné pánvičky a močového měchýře
- kuřáctví zvyšuje riziko vzniku ischemické choroby srdeční 2 až 4násobně
- 50 % případů infarktů před 50. rokem věku je z kouření; 45 % srdečních selhání před věkem 45 let
- úmrtí mužů kuřáků mezi 35. a 75. rokem je z 38 % případů způsobeno kouřením
- vodní dýmky se těší velké oblíbenosti zejména mezi mladými a přitom neexistují studie, které by prokazovaly, že by vodní dýmka byla bezpečnější než cigarety. Voda totiž nefiltruje toxiny

z kouře - koncentrace nikotinu, dehtu, těžkých kovů a dalších pro člověka nebezpečných látek je v něm stejná a někdy i vyšší než při normálním kouření. Navíc kromě nádorového onemocnění, osteoporózy a kazivosti zubů hrozí u vodní dýmky přenášení infekčních chorob, když více lidí kouří z jedné dýmky.

Kouření je závislost a není lehké s ní přestat. Proto je úspěšnost odvykání bez pomoci velmi nízká. S odbornou pomocí se však úspěšnost odvykání zvyšuje několikanásobně. V České republice v současnosti funguje vedle 41 center pro závislé na tabáku také 148 lékáren, ve kterých vedou vyškolení lékárníci s pacienty konzultace v rámci odvykání kouření. Tito lékárníci jsou pečlivě proškolení tzv. Garantovaným kurzem české lékárnické komory. Pacientům, kteří odvykají za pomoci odborných center v lékárnách, některé pojišťovny na jejich léčbu přispívají. Centra na odvykání a lékárny s proškoleným personálem naleznete i v Libereckém kraji.

Ing. Nela Švitorková
oborný rada pro zdravotní politiku a podporu zdraví

Zdroje:

<http://www.ceskatelevize.cz/ct24/veda/2076549-koureni-elektronicke-vodni-dymky-zabiji-o-70-procent-vic-plicnich-bunek>

<https://www.lekarnici.cz/Media/Tiskove-zpravy/Svetovy-den-boje-proti-rakovine-Riziko-rakoviny-s.aspx>

Hygiena, časopis pro ochranu a podporu zdraví, ročník 62, číslo 1, 2017, ISSN 1802-6281

www.kardiologickarevue.cz - Kouření a kardiovaskulární onemocnění se zaměřením na metabolizmus lipidů, M. Vrablík, E. Králíková, R. Češka