



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



# Zdravý životní styl

CZ.02.2.69/0.0/0.0/16\_015/0002400

ROZVOJ VZDĚLÁVÁNÍ NA SLEZSKÉ UNIVERZITĚ V OPAVĚ

# Kouření, alkohol.



Mgr. Gabriela Světnická  
ÚSTAV OŠETŘOVATELSTVÍ FVP  
SLU V OPAVĚ  
2020

# Kouření

- **jakákoliv spotřeba tabáku** - kouření cigaret, dýmky, doutníku, žvýkání tabáku, jeho šňupání, pasivní vystavení produktům hoření tabáku.



***„Lidé kouří nikoli proto, že chtějí kouřit,  
ale protože nemohou přestat.“***

# Statistická data



- **v ČR kouří asi o 2.300.000 lidí**  
(zdroj EUROBAROMETR)
- kouří **26% populace nad 18 let**, zbytek děti a mladiství do 18 let
- **za rok se v ČR vykouří cca. 21 miliard cigaret ročně v ČR na nemoci z kouření umírá asi 18.000 lidí**, z toho:
  - 8.000 na nádorová onemocnění
  - 7.000 na nemoci srdce a cév
  - 3.000 ostatní choroby

Během 20. století zemřelo na následky kouření 100 milionů lidí.

Ročně zemře více než 3 miliony osob, každých 10 vteřin jeden lidský život....

# Výsledky studie

- Zkušenosti s kouřením má podle Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD, 2015) – 29,9% kouřilo v posledních 30 dnech, denně kouří 16,4% šestnáctiletých a je mezi nimi téměř 4,5 % silných kuřáků, kteří vykouří více než 11 cigaret denně.
- Jen 60,9 % dotázaných považuje denní kouření více než 20 cigaret za velké zdravotní riziko !!!



# Zajímavosti....

- tabákový kouř obsahuje více než 4000 látek (64 kancerogenů)
- ročně umírá v ČR na následky pasivního vdechování cigaretového kouře 3.500 nekuřáků (nárůst rizika Ca o 20%)
- vznik astmatu
- 30% kuřáček kouří i během gravidity
- novorozenci – děti kuřáček mají o 200 – 250 g méně a mají zvýšené riziko snížení funkce imunitního systému
- pasivní kouření u dětí – 2,4 x častější výskyt dýchacích obtíží
- při použití malého rychlozápalného uhlíku je u vodní dýmky evropský limit pro dehet v cigaretách překročen 32x a pro oxid uhelnatý 17x
- **jedna 50minutová seance vodní dýmky znamená takovou dávku chemikálií jako několik desítek až stovek cigaret (30-300 ks)**
- v kouři vodní dýmky je **více těžkých kovů**, zejména **arzenu, olova, chromu, niklu a kobaltu**, některé z nich jsou prokazatelně karcinogenní.



## Kouření má v krátkodobém pohledu kladný vliv na:

- pocit zvládnutí stresu
- vymanění se z pocitů méněcennosti
- zvýšení pocitu sebehodnocení
- překonání pocitů nejistoty
- odstranění pocitů závislosti na druhých lidech
- zlepšení pocitů bezmoci a nenacházení naděje a opory
- přijetí do (žádoucí) skupiny lidí, kteří kouří
- získání pocitu dospělosti
- přiblížení se obrazu „ideálního (úspěšného) muže“ či „společensky úspěšné ženy“

## Kouření dočasně:

- zvyšuje soustředěnost – koncentraci pozornosti
- zvyšuje kladné pocity – radosti, pohody, potěšení
- zlepšuje výkon
- zlepšuje schopnost vyloučit ze sféry pozornosti nepodstatné detaily
- zvyšuje kapacitu paměti a schopnost vybavovat věci z paměti
- snižuje napětí
- snižuje úzkost





# Kouření - rizika:

- zvyšuje riziko chronické bronchitidy, dýchacích obtíží a emfyzému
- zvyšuje riziko vzniku žaludečních vředů
- zvyšuje nebezpečí nehod (např. při řízení vozidel)
- zvyšuje nebezpečí založení ohně a popálení
- negativní vliv na řadu fyziologických funkcí
- snižuje tvorbu HDL cholesterolu
- zvyšuje koagulaci krve
- zvyšuje riziko srdeční krize v interakci s jinými faktory
- snižuje kognitivní výkony dospívajících
- bývá úvodním druhem závislosti k dalším závislostem
- negativně ovlivňuje nekuřáky, kteří jsou v blízkosti kuřáků

<https://www.youtube.com/watch?v=yskYG-EVIBY>



# Kuřáci

- kladou menší váhu na hodnotu zdraví
- obvykle pijí více kávy než nekuřáci
- konzumují obvykle více alkoholu než nekuřáci
- jsou méně fyzicky zdatní



# Závislost na nikotinu

- Kouření není zlozvyk, kouření je závislost.
- Neexistuje jiná droga, kterou je možné tak často a legálně aplikovat a ze které by měl stát i výrobce legální zisk
- **Daň z jedné cigarety** - cca. 2,63 Kč (údaj pro rok 2018)



# Možnosti náhradní nikotinové terapie

- Náplast s nikotinem
- Žvýkačka s nikotinem
- Plastová špička
- Nosní spray s nikotinem
- Sublingvální tableta



# Náplast s nikotinem

- zajišťuje stálou hladinu nikotinu v krvi,
- uvolňuje nikotin po dobu její aplikace,
- má konstantní množství 15 mg, 10 mg, 5 mg nebo 21 mg, 14 mg a 7 mg
- NiQuitin CQ – 24 hodinová aplikace, Nicorette patch – 16 hodinová aplikace
- Náplast se aplikuje ráno po probuzení na suchou nemastnou a neochlupenou část těla,
- nejlépe na vnitřní stranu paže, předloktí či na krajinu ledvin, hýždí, tyto místa se střídají



# Žvýkačka s nikotinem

- Nicorette gum, Nicorette mint
- nikotin se uvolňuje žvýkáním a vstřebává se bukální sliznicí
- obsahují 2 mg nebo 4 mg nikotinu, asi polovina dávky se vstřebá
- způsob žvýkání je přesně určený
- je nutno žvýkat každou 1-2 hodiny po dobu 3 měsíců



# Nikotinová špička, inhalátor

- Do špičky se vkládají nikotinové kapsle, které se po uzavření špičky z obou stran otevřou a kuřák může inhalovat nikotin.
- Během 80 potáhnutí ze špičky se získá dávka nikotinu odpovídající 4-5 cigaretám.



# Nosní spray s nikotinem

- 1 mg nikotinu se dostává do mozku téměř tak rychle, jako při kouření cigarety
- dochází k výrazným vedlejším účinkům (pálení, slzení)





# Sublingvální tableta

- Microtab: dává se pod jazyk a nechá rozplynout
- tableta obsahuje 2 mg nikotinu a rozpustí se během 20 – 30 minut
- aplikuje se podle potřeby



# Boj proti kouření - prevence

- zákaz jakékoliv reklamní kampaně a podpory distribuce tabákových výrobků
- rozsáhlá osvětová kampaň proti kouření
- úprava legislativy ve prospěch nekuřáků, právo na nekuřácké prostředí
- zapojení zdravotníků do kampaně proti kouření



# Zásady

- Strategií prevence je doporučit nekouřit
- Model úspěšného chování v moderní evropské společnosti je spojen s nekuřáctvím
- Zřizovat poradny pro odvykání kouření
- Motivovat kuřáky v rozhodnutí přestat
- <http://www.kurakovaplice.cz/>



**Alcohol**

# Alkohol - etanol - $C_2H_5OH$

- jednoduchá a malá molekula, která vzniká kvašením cukrů
- patří mezi psychotropní látky



# Konzumace alkoholu


- pohybuje se v rozmezí od úplné abstinence po pravidelné těžké pití (alkoholismus).
- **Rizikové pití** s pravděpodobnými zdravotními následky je u mužů 350 g alkoholu týdně, u žen 210 g alkoholu týdně.
- Při tomto množství alkoholu může dojít k poškození duševního i somatického zdraví.
- 10 g alkoholu je obsaženo v 1 sklence vína, 0,5 l piva, 1 stopce destilátu.



# Konzumace alkoholu u mládeže

- *40% mladistvých (16 let) pilo v posledních 30 dnech 5 a více sklenek alkoholu* při jedné příležitosti, pití nadměrných dávek uvedlo 12,5% mladistvých (ESPAD, 2015)
- *Alespoň 1 opilost za posledních 30 dní* – 17,5% chlapců a 11,9%dívek
- *Preferovaný nápoj* – pivo
- 80% uvádí snadnou možnost obstarání piva, 50% jiného alkoholu.



- 
- **Abstinent** – odmítá z jakéhokoliv důvodu alkohol, žízeň hasí např. minerálkou. Občas nejsou společnosti správně pochopeni
  - **Konzument** – většina lidí pijících „příležitostně.“ Pijí pro tekutinu a chuť
  - **Piják** – žádá účinky alkoholu – tj. především euforii
  - **Alkoholik** - pije vše co mu přijde pod ruku, pije denně, je to droga



# ALKOHOL

**Pozitiva** u mírných až středních konzumentů

(10 - 30g alkoholu denně):

- ***Snížení mortality na ICHS, okluzivní CMP***

Etanol:

- snižuje krevní srážlivost
- zvyšuje HDL cholesterol

- ***Antioxidační účinky*** polyfenolických substancí obsažených ve víně (resveratrol)

- ***Psychika:*** euforie, uvolnění, ztráta ostychu a zábran, sociální konverzace

- <http://www.ceskatelevize.cz/porady/1093836883-na-plovarne/211522160100023-na-plovarne-s-milanem-samankem/>

# Konzumace alkoholu

## Prevalence závislosti

- Muži: 1 z 3 - 4
- Ženy: 1 z 10

**V dospělosti: 2 - 4 % úmrtí na rakovinu díky konzumaci alkoholu**



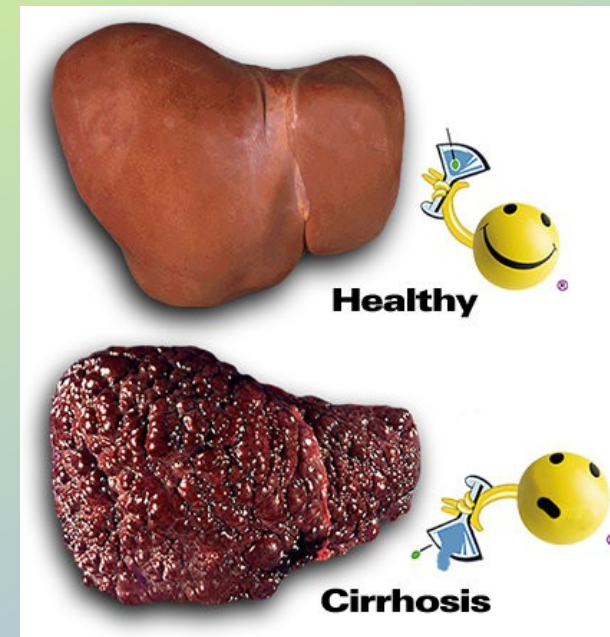
- **poruchy zdraví**  
(fyzické, psychické poškození)
- **mravní škody**
- **sociální škody**

# Fyzické poškození

- **Cirhóza jater**
- **Zvýšení mortality na nádorová onemocnění, např. :**
- Rakovina jater
- Rakovina dutiny ústní
- Rakovina faryngu
- Rakovina žaludku
- Rakovina tlustého střeva

## **Zvýšené riziko:**

- cévní mozkové příhody
- hypertenze
- kongestivní kardiomyopatie
- nižší schopnost erekce
- poruchy spánku
- bolesti hlavy
- úrazy, dopravní nehody



# Psychické a sociální škody

- rozvrat rodiny
- finanční problémy
- zneužívání dětí
- problémy spojené s výkonem zaměstnání
- neúmyslné zranění
- sebevraždy
- násilí
- závažné trestné činy



# Intervence

## Národní protialkoholická politika

- obchodní politika
- regulace cen
- restrikce reklamy
- restrikce místa a času prodeje
- zdravotní výchova veřejnosti
- zaměření na citlivé skupiny: těhotné ženy, děti, mládež
- zaměření na okolnosti, které představují nebezpečí: pracoviště



# Intervence

## Poradenství a pohovory

- identifikace problémů spojených s pitím alkoholu
- upozornění klientů na nebezpečí
- zdůraznění myšlenky omezení pití alkoholu





- **Děkuji za pozornost.**