

|  |  |
| --- | --- |
| Název projektu | Rozvoj vzdělávání na Slezské univerzitě v Opavě |
| Registrační číslo projektu | CZ.02.2.69/0.0./0.0/16\_015/0002400 |

Zdravý životní styl -

Kouření a alkohol

Průvodní list studijního materiálu

Gabriela Světnická

**Opava 2020**



Obsah

[1 Kouření a alkohol 3](#_Toc55892960)

[1.1 Kouření 4](#_Toc55892961)

[1.2 Pozitiva a negativa kouření 4](#_Toc55892962)

[1.3 Boj proti kouření 6](#_Toc55892963)

[2 konzumace alkoholu 8](#_Toc55892964)

[2.1 Negativa konzumace alkoholu 8](#_Toc55892965)

[2.2 Boj s alkoholismem 8](#_Toc55892966)

[Použitá Literatura 11](#_Toc55892967)

[Přehled dostupných ikon 12](#_Toc55892968)

# Kouření a alkohol

Průvodce studiem – studijní předpoklady



Po prostudování této kapitoly budou studenti znát škodlivé účinky kouření a užívání alkoholu a jaký vliv mají tyto dvě drogy na zdraví uživatelů.

Rychlý náhled studijního materiálu



Pátá A kapitola má za cíl seznámit studenty s problematikou zdraví škodlivých návyků. Obsah kapitoly tvoří základní informace o kouření (pozitiva a negativa, vliv na zdravotní stav), konzumaci alkoholu.

Cíle STUDIJNÍHO MATERIÁLU



Po prostudování této kapitoly budete umět:

* vyjmenovat pozitiva a negativa kouření;
* popsat postupný vývoj a vznik závislosti;

Klíčová STUDIJNÍHO MATERIÁLU



Kouření, tabák, nikotin, alkohol, zdraví

Čas potřebný ke studiu



Stopáž studijního materiálu: 22:27

Doporučený čas ke studiu: 40 minut

Další zdroje – doporučená literatura



ZELENÍKOVÁ, R. Zdravý životní styl. Distanční studijní opora a e-learningový kurz. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2012.

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. Výchova ke zdraví. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5351-5.

Další zdroje – rozšiřující literatura



MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

## Kouření

Kouření je jakákoliv spotřeba tabáku, kouření cigaret, dýmky, doutníku, žvýkání tabáku nebo jeho šňupání a také pasivní vystavení produktům hoření tabáku.

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

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

**Závislost na tabáku** je chronické, recidivující a letální onemocnění, které zkracuje život polovině kuřáků v ČR v průměru o 15 let.

V Evropě i v ČR je příčinou každého pátého úmrtí, a to především na kardiovaskulární nemoci, dále způsobuje asi třetinu onkologických onemocnění, přes 80 % chronických plicních onemocnění a další nemoci ve všech klinických oborech.

V ČR je každoročně 18 000 úmrtí, tedy 50 denně způsobeno kouřením.

## Pozitiva a negativa kouření

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 způsobuje zhruba 24 nemocí:

* + 20 % kardiovaskulárních onemocnění (56% úmrtí v ČR);
	+ 30 % nádorových onemocnění (22% úmrtí), nejčastěji nádory plic (90%);
	+ 75 % chronických plicních nemocí.

Kouření má v dlouhodobé perspektivě (např. 20 – 30 let) vliv na:[12](#_bookmark48)

* + rakovinu (30 % všech úmrtí na rakovinu má v pozadí vliv kouření);
	+ kardiovaskulární onemocnění (víc úmrtí pacientů – kuřáků než na rakovinu).

Kouření:

* + zvyšuje riziko chronické bronchitidy, dýchacích obtíži a emfyzému;
	+ zvyšuje riziko vzniku žaludečních vředů;
	+ zvyšuje nebezpečí nehod (např. při řízení vozidel);
	+ zvyšuje nebezpečí založení ohně a popálení;
	+ způsobuje nižší porodní hmotnost dětí kouřících matek;
	+ negativní vliv na vývoj plodu;
	+ 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.

Kuřáci:

* + kladou menší váhu na hodnotu zdraví;
	+ obvykle pijí více kávy než nekuřáci;
	+ konzumují obvykle více alkoholu než nekuřáci;
	+ jsou méně fyzicky zdatní.

Při odvykání kouření se:

* + snižuje soustředěnost (koncentrace pozornosti);
	+ snižuje schopnost vyloučit ze sféry pozornosti nepodstatné informace;
	+ snižuje kapacita paměti;
	+ snižuje psychomotorický výkon;
	+ zvyšuje pocit úzkosti;
	+ zvyšuje pocit psychického napětí;
	+ zvyšuje dráždivost (iritabilita);
	+ zvyšuje dysforie (špatná nálada).

**Pasivní kouření** je nedobrovolné vystavení osoby cigaretovému kouři, který uniká z volně hořící cigarety.

Nekuřák, který stráví 1 hod v zakouřeném prostředí, vdechne takové množství škodlivin, jako kdyby vykouřil 15 cigaret.

Nejvíce jsou pasivním kouřením ohroženy děti.

Tabákový kouř obsahuje více než 4000 látek (64 kancerogenů), mutageny, iritancia, alergeny, jedy.

**Vliv kouření na zdravotní stav:**

* + podílí se nejméně v 30% na vzniku všech nádorových onemocnění;
	+ příčinou nádorové úmrtnosti;
	+ výrazně ovlivňuje vznik nádorového onemocnění plic (riziko je nejčastější ve středních letech pro kuřáky než pro nekuřáky);
	+ podílí se na jiných nádorových onemocněních (močový měchýř, slinivka, děložní čípek, děloha, hltan, dutina ústní, žaludek, tlusté střevo);
	+ cigarety jsou nezávažnější příčinou pro vznik nádorových onemocnění (žvýkací nebo šňupací tabák je taky řazen mezi karcinogenní látky);
	+ zakouřené prostředí je jednou z hlavních příčin asi u 30% všech nádorových onemocnění plic (negativní vliv zakouřeného prostředí na dětský organismus, časté bronchitidy, záněty plic, astmatické záchvaty, podráždění zažívacího traktu a sníženou funkci respiračních orgánů);
	+ kouření společně s alkoholem podstatně zvyšuje riziko vzniku nádorů v dutině ústní, hltanu, hrtanu a jícnu;
	+ úmrtnost na kardiovaskulární choroby se u kuřáků zvyšuje dvakrát a je vyšší v mladém věku;
	+ pasivní kouření je spojováno s nádorovým onemocněním plic, se zvýšenou incidencí infekcí dolních cest dýchacích, se zvýšenou prevalencí zánětu středního ucha, iritací horních dýchacích cest a zvýšeným výskytem astmatu u dětí.

## Boj proti kouření

**Boj proti kouření:**

* + - * 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.
			* Nekouřit, nikdy nezkoušet kouřit.
			* Model úspěšného chování v moderní evropské společnosti je spojen s nekuřáctvím.
			* Zřizovat poradny pro odvykání kouření.
			* Motivovat kuřáky v rozhodnutí přestat.

**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.

**LINKA PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ: 844 600 500**

**Krátká intervence** (5A nebo česky 5P):

*Ask*: **Ptát** se na kuřáctví a zaznamenat do dokumentace, záznam aktualizovat.

*Advice*: **Poradit**, jasně doporučit kuřákům přestat.

*Assess*: **Posoudit** ochotu přestat. Nechce-li, je možná jen motivace: vysvětlit adekvátním způsobem výhody nekuřáctví v jejich konkrétním případě

*Assist*: **Pomoci** těm kuřákům, kteří chtějí přestat, v rámci svých časových možností, což může znamenat nabídku podpory.

*Arrange follow up*: **Plánovat** kontrolní návštěvy.

# konzumace alkoholu

Konzumace alkoholu se pohybuje v rozmezí od úplné abstinence po pravidelné těžké pití (alkoholismus). Rizikové pití s pravděpodobnými zdravotními následky je u mužů 350 g (35 jednotek) alkoholu týdně, u žen 210 g (21 jednotek) alkoholu týdně. Při tomto množství alko- holu může dojít k poškození duševního i somatického zdraví. 10 g alkoholu je obsaženo v 1 sklence vína, 0,5 l piva, 1 stopce destilátu.

## Negativa konzumace alkoholu

Fyzické poškození:

* + - * zvýšení mortality na nádorová onemocnění prsu, prostaty, jater, ústní dutiny, hltanu, jícnu, tlustého střeva a konečníku;
			* vyšší mortalita na hypertenzi a mozkové hemoragie, kardiomyopatie;
			* vyšší úrazová mortalita (dopravní nehody);
			* nižší schopnost erekce;
			* vyšší mortalita na jaterní selhání v důsledku jaterní cirhózy;
			* snížení tělesné teploty u akutní intoxikace;
			* bolesti hlavy;
			* poruchy spánku.

Psychické a sociální škody:

* + - * podrážděnost, úzkost, deprese;
			* více násilné činnosti;
			* rozvrat rodiny;
			* zneužívání dětí;
			* problémy spojené s výkonem zaměstnání;
			* neúmyslné zranění;
			* sebevraždy;
			* závažné trestní činy;
			* finanční problémy;
			* snížený pracovní výkon;
			* nedostatečná koncentrace.

## Boj s alkoholismem

**Intervence:**

* + - * **Národní protialkoholická politika:**
				+ zemědělská a obchodní politika;
				+ regulace cen;
				+ restrikce reklamy;
				+ restrikce místa a času prodeje (neprodávat osobám mladším 18 let);
				+ systematická zdravotní výchova veřejnosti o škodlivosti alkoholu.
			* **Zdravotní výchova zaměřena na:**
				+ zdravotní nebezpečí;
				+ psychické a sociální škody;
				+ zaměření na citlivé skupiny: těhotné ženy, děti, mládež;
				+ zaměření na okolnosti, které představují nebezpečí: pracoviště.
			* **Poznat nebezpečí a škody:**
				+ zjišťování návyků pití;
				+ dotazníky (druh konzumovaného alkoholu, množství za den);
				+ AUDIT = alcohol use disorders identification test;
				+ restrikce místa a času prodeje;
				+ zdravotní výchova veřejnosti.
			* **Poradenství a pohovory:**
				+ identifikace problémů spojených s pitím alkoholu;
				+ upozornění klientů na nebezpečí;
				+ zdůraznění myšlenky omezení pití alkoholu.
			* **Kontraindikace pití:**
				+ Psychická nebo fyzická porucha (onemocnění jater, cirhóza, deprese, psychóza, hypertenze);
				+ Užívání léků (antibiotika, hypnotika, sedativa, antidepresiva);
				+ Obsluha strojů, řidiči, policie;
				+ Ostraha střelných zbraní, toxických a radioaktivních látek;
				+ Těhotné a kojící ženy.

Průvodce studiem



Obory 090-Zdravotní a sociální péče, péče o příznivé životní podmínky – obory d. n., 091-Zdravotní péče, 0922-Péče o děti a mládež.

Po prostudování této kapitoly a shlédnutí videa ke kapitole, budou studenti seznámeni s problematikou Kouření a alkohol, jsou zde uvedeny definice jednotlivých pojmů a zapojení studentů do úkolů, či zodpovězení otázek, které se týkají daného tématu. Průvodní listy jsou logicky seřazeny, pro dobrý přehled jednotlivých kapitol pro studenty a odpovídají tématům v prezentaci a ve videích.

Úkol k zamyšlení



Zkuste se sami sebe zeptat na množství alkoholu, které užijete za rok?

Myslíte, že je důležitá osvěta proti konzumaci alkoholu a kouření cigaret?

Námět na tutoriál



Co si myslíte o užívání alkoholu a kouření?

Kontrolní otázka



1. Jaké onemocnění nejčastěji způsobuje kouření?
2. Jaké onemocnění nejčastěji způsobuje užívání alkoholu?

Korespondenční úkol



Udělejte si sami pro sebe průzkum ve vašem okolí, kolik lidí kouří a užívá alkohol.

Samostatný úkol



Vypracujte seminární práci na téma komplikace kouření a pití alkoholu.

Použitá Literatura

HRUBÁ, M., FORETOVÁ, L., VORLÍČKOVÁ, H. *Role sestry v prevenci a včasné di- agnostice nádorových onemocnění.* 1. vyd. Brno: Masarykův onkologický ústav, 2001. 77 s. ISBN 80-238-7618-X.

KRÁLÍKOVÁ, E. et al. *Doporučení pro léčby závislosti na tabáku*. Časopis lékařů čes- kých. 2005, 144, č. 5. s. 327-333.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 279 s. ISBN 80- 7178-551-2.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví.* 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80- 7178-774-4.

MACHÁČKOVÁ, M. *Možnosti odvykání kouření*. Kazuistiky v alergologii, pneumo- logii a ORL. 2007, roč. 4, č. 1, s. 36-38. ISSN 1802-0518.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele.* 1. vyd. Ústí nad Labem: PF UJEP, 2006. 250 s. ISBN 80-7044-768-0.

MÜLLEROVÁ, D. *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech.* 1. vyd. Praha: TRITON, 2003. 99 s. ISBN 80-7254-421-7.

PROVAZNÍK, K. *Manuál prevence v lékařské praxi. I. – V. díl. Souborné vydání.* Ná- rodní program zdraví. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 1998. 624 s. ISBN 80-7071- 080-2.

ROYSTONOVÁ, A. *100 najväčších medicínskych objavov.* 1. vyd. Bratislava: TIMY, 1999. 109 s. ISBN 80-88799-80-5.

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA A PROGRAM CINDI V SR. *Prevencia v primárnej starostlivosti. Odporúčania pre podporu správnej praxe.* 1. vyd. Bratislava: MAURO, 1998. 188 s. ISBN 80-968092-1-0.

proti kouření: <http://www.nekurak.cz/> (česky)

život bez cigaret: <http://www.bezcigaret.cz/> (česky)

[www.odvykanikoureni.cz](http://www.odvykanikoureni.cz) (česky)

[www.prestatfajcit.sk](http://www.prestatfajcit.sk) (slovensky)

tabák očima Světové zdravotnické organizace: <http://tobacco.who.int/> (anglicky)

fakta o tabáku: <http://www.tobaccofacts.org/> (anglicky)

proti kouření mladistvých: <http://www.notobacco.org/> (anglicky)

Přehled dostupných ikon

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Čas potřebný ke studiu |  | Cíle kapitoly |
|  | Klíčová slova |  | Nezapomeňte na odpočinek |
|  | Průvodce studiem |  | Průvodce textem |
|  | Rychlý náhled |  | Shrnutí |
|  | Tutoriály |  | Definice |
|  | K zapamatování |  | Případová studie |
|  | Řešená úloha |  | Věta |
|  | Kontrolní otázka |  | Korespondenční úkol |
|  | Odpovědi |  | Otázky |
|  | Samostatný úkol |  | Další zdroje |
|  | Pro zájemce |  | Úkol k zamyšlení |

Pozn. Tuto část dokumentu nedoporučujeme upravovat, aby byla zachována správná funkčnost vložených maker. Tento poslední oddíl může být zamknut v MS Word 2010 prostřednictvím menu Revize/Omezit úpravy.

Takto je rovněž omezena možnost měnit například styly v dokumentu. Pro jejich úpravu nebo přidávání či odebírání je opět nutné omezení úprav zrušit. Zámek není chráněn heslem.

Název: **Zdravý životní styl - Kouření a alkohol**

Autor: **Mgr. Gabriela Světnická**

Vydavatel: Slezská univerzita v Opavě

Fakulta veřejných politik v Opavě

Určeno: pedagogickým zaměstnancům SU

Počet stran: 13

Tato publikace neprošla jazykovou úpravou.