



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



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



**SLEZSKÁ
UNIVERZITA
V OPAVĚ**

Obsah

1	KOUŘENÍ A ALKOHOL	3
1.1	Kouření.....	4
1.2	Pozitiva a negativa kouření	4
1.3	Boj proti kouření	6
2	KONZUMACE ALKOHOLU	8
2.1	Negativa konzumace alkoholu	8
2.2	Boj s alkoholismem.....	8
	POUŽITÁ LITERATURA	11
	PŘEHLED DOSTUPNÝCH IKON.....	12

1 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.

1.1 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.

1.2 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

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

Kouření:

- 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;
- 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.

1.3 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 zlovyk, 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.

2 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 alkoholu může dojít k poškození duševního i somatického zdraví. 10 g alkoholu je obsaženo v 1 sklenice vína, 0,5 l piva, 1 stopce destilátu.

2.1 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.

2.2 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 diagnostice 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 českých. 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, pneumologii 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. Národní program zdraví*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 1998. 624 s. ISBN 80-7071-080-2.

ROYSTONOVÁ, A. *100 největších medicínských objevů*. 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.bezcgaret.cz/> (česky)

www.odvykanikoureni.cz (česky)























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 odebrání je opět nutné omezení úprav zrušit. Zámek není chráněn heslem.

Název: **Kouření a alkohol**

Autor: **Mgr. Gabriela Světnická**

Vydavatel: Slezská univerzita v Opavě
Fakulta veřejných politik v Opavě

Určeno: pedagogickým zaměstnancům SU

Počet stran: 133

Tato publikace neprošla jazykovou úpravou.