



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

K O U Ř E N Í

Mgr. Petra Bednářová

KOUŘENÍ



http://www.google.cz/search?q=kou%C5%99en%C3%AD&hl=cs&prmd=imvnsb&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=0HDvT9-uBLPP4QSZ89DoDQ&ved=0CG8QsAQ&biw=1249&bih=615#q=kou%C5%99en%C3%AD&hl=cs&sa=X&tbm=isch&prmd=imvnsb&tbs=simg:CAESEgmhgIS5Td8ZiHy7QIXf0gdhQ&iact=hc&vpx=869&vpy=159&dur=3999&hovh=225&hovw=225&tx=28&ty=318&sig=102776599583680389522&ei=1nDvT_kghMeyBuOqxY8P&page=1&tbnh=119&tbnw=124&ved=1t:722,r:5,s:0&bav=on.2,or.r_gc_r_pw_r_qf,.cf.osb&fp=ea1529998d8bbeca&biw=1249&bih=615

UPOUTÁVKA

[http://www.youtube.com/watch?v=4YpjtQDi7](http://www.youtube.com/watch?v=4YpjtQDi7VA)
VA

KOUŘENÍ

- vážně poškozuje zdraví
- ve světě umírá ročně přibližně 3,5 milionu lidí
- v ČR – denně 65 lidí, tj. asi 22 000 lidí ročně
- nejčastější příčina předčasných onemocnění a úmrtí
- dle WHO – spolu s alkoholem a nezdravou stravou = NEJVĚTŠÍ PROBLÉM pro ČR
- počet mužů se ročně ↓, ale naopak se ↑ počet dětí a ↓ se věk , kdy kouřit začínají

CIGARETA

= chemická továrna

- hořící cigareta – produkuje kouř, obsahuje 3500 – 4000 složek
- 200 složek je prudce jedovatých a přibližně 50 prudce kancerogenních
- základní součásti cigaretového kouře jsou – nikotin, dehtové látky, oxid uhelnatý, amoniak, nitrosaminy, formaldehyd, kyanid, arzenik aj.



http://www.google.cz/search?q=kou%C5%99en%C3%AD&hl=cs&prmd=imvnsb&tbm=isch&itbo=u&source=univ&sa=X&ei=0HDvT9-uBLPP4QSZ89DoDQ&ved=0CG8QsAQ&biw=1249&bih=615#q=kou%C5%99en%C3%AD&hl=cs&sa=X&tbm=isch&prmd=imvnsb&tbs=simg:CAESEgmhgIS5Td8ZiHy7QIXf0gdhQ&iact=hc&vpx=869&vpy=159&dur=3999&hovh=225&hovw=225&tx=28&ty=318&sig=102776599583680389522&ei=1nDvT_kghMeyBuOqxY8P&page=1&tbnh=119&tbnw=124&ved=1t:722,r:5,s:0&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.cf.osb&fp=ea1529998d8bbeca&biw=1249&bih=615

NIKOTIN

- vysoce návyková látka
- již za 7 vteřin po vdechnutí se dostane do mozku
- v první fázi – stimulační účinek
- v další fázi – mírný útlum
- závislost – udržení hladiny nikotinu

ZÁVISLOST

- SOCIÁLNÍ ZÁVISLOST
- PSYCHICKÁ ZÁVISLOST
- FYZICKÁ ZÁVISLOST

ZDRAVOTNÍ NÁSLEDKY

- onemocnění srdce, chronické onemocnění plic
- poškození plodu, nepříznivý vliv na plodnost mužů i žen
- pokožku – předčasný vznik vrásek
- (na konci hořící cigarety je 1000 °C)
- ↓ odolnost vůči virovým infekcím
- poranění se kůže hojí
- vznik rakoviny plic, jazyka
- CMP, onemocnění periferních cév

ABSTINENČNÍ PŘÍZNAKY

- nervozita, nesoustředěnost
- deprese, podrážděnost
- nutkavá touha po cigaretě
- někdy až agrese

- ↑ činnost srdce, stažení srdečních cév,
↑ TK
- ↑ obsah mastných kyselin, ↓ hormonu
estrogenu

PASIVNÍ KOUŘENÍ

- je to vdechování kouře, který obsahuje daleko více zplodin
- při pobytu nekuřáka 1 hodinu v zakouřeném prostředí, je jakoby kuřák vykouřil 15 cigaret
- nejvíce ohroženy děti – syndrom náhlého úmrtí kojence, zánět středního ucha, astma, onemocnění DC aj.
- u dospělých – onemocnění DC, cév, rakovina

PŘESTAT KOUŘIT SE VYPLATÍ

- **36 hodin** - se hladina CO v krvi vrátí na normální hodnotu
- **za týden** – zlepší se dýchání, rozšíří se cévy a ↓ se riziko I.M.
- **za 3 měsíce** - ↑ se funkce plic o 30 % a zlepší se pokožka
- **po 5 letech** - ↓ se riziko I.M. Na polovinu
- **po 10 letech** – na úroveň nekuřáků, i riziko rakoviny

PREVENCE

- úplný zákaz reklamy na tabákové výrobky
- zákaz prodeje cigaretových výrobků osobám do 18 let
- zákaz kouření ve zdravotnických zařízeních
- příklad nekuřáků zdravotníků
- zákaz kouření ve veřejných prostorech, na pracovištích, zastávkách, přírodě apod.

PREVENCE

- informovanost veřejnosti o dopadech kouření
- EDUKACE – materiály, pomůcky
- odborné vedení – kuřácké poradny
- podpora rodiny
-

DOPLŇTE ...

ÚKOL

1. Vymyslete edukaci pro děti 10-13 let.
2. Navrhněte letáček s dopady kouření.

ZDROJE

ČEVELA, R., ČELEDOVÁ, L. DOLANSKÝ, H. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1.vyd. Praha :

GRADA Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2860-5.

NOVOTNÁ, J., STEJČKOVÁ, A., UHROVÁ, J. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví pro SZŠ, obor*

zdravotnický asistent. 1. vyd. Praha : Fortuna, 2007. ISBN 978-80-7168-943-0.

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví. Vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha : GRADA Publishing, 2010. ISBN

978-80-247-3213-8.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. et al. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha : GRADA Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

WASSERBAUER, S. et al. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha : Státní zdravotní ústav, 1999.