

Proč má kouření negativní vliv na srdce?

- Tabákový kouř obsahuje velké množství jedů, které mohou poškodit srdce a cévy.
- Nikotin - návykový jed zrychlující srdeční puls a způsobující dočasné zvýšení krevního tlaku. Zvyšuje rovněž riziko krevních sraženin.
Kysličník uhelnatý - jedovatý plyn vznikající při spalování tabáku. Vdechování kysličníku uhelnatého výrazně snižuje množství kyslíku, které je krev schopna dodávat srdci a celému tělu.

Pokud tedy člověk kouří, musí se jeho srdce daleko víc namáhat a přitom se zároveň méně okysličuje.

Jaká rizika hrozí kuřákům?

Kouření podstatně zvyšuje riziko výskytu srdečních chorob, rakoviny plic a mnoha dalších nemocí, které sice nemusí být vždy smrtelné, ale mohou vážně ovlivnit kvalitu života. Kdo kouří, riskuje, že zemře před dosažením důchodového věku. Například ve Velké Británii se věku 65 let nedožije 40% kuřáků (kouřících přes 20 cigaret denně), kdežto u nekuřáků to platí jen u 15 % jedinců. U ČR bude poměr pravděpodobně ještě horší, protože procento kuřáků v české populaci je vyšší.

U žen jsou rizika stejná jako u mužů, přičemž výskyt chorob spojených s kouřením stále stoupá.

Riziko srdečních chorob se dramaticky zvyšuje u žen starších 35 let, které kouří a používají orální antikoncepci.

Dnes si již našťástí lidé zdravotní rizika spojená s kouřením uvědomují a stále více lidí bez rozdílu pohlaví se rozhoduje kouření zanechat. Proč byste se k nim nemohli připojit i vy?



Kouřit či nekouřit?

Lidé zanechávají kouření z nej-různějších důvodů, ať už je to nepříjemný zápach, vysoká cena, stále se zvyšující tlak ze strany nekuřáků, špatný zdravotní stav, ale nejvíc patrně vědomí, že kouření představuje jedno z největších zdravotních rizik, jakému bylo lidstvo ve své historii vystaveno.

- Muži středního věku, kteří kouří, jsou podstatně náchylnější k angině pectoris spojené s prudkými bolestmi v oblasti hrudníku.
- Každý třetí čtyřicetiletý muž, který kouří víc než 20 cigaret denně, umírá na srdeční záchvat ještě před dosažením důchodového věku.
- Kouření obecně zdvojnásobuje riziko úmrtí na srdeční choroby.



Když k tomu všemu přidáme i riziko rakoviny, dráždivý kašel, zánět průdušek, choroby způsobené nedostatečným krevním oběhem, bolesti a škrábání v krku a žaludeční vředy, je zcela pochopitelné, že kdo chce mít zdravé srdce, říká tabáku NE.

Jakým rizikům jsou vystaveni pasivní kuřáci?

Hořící cigareta vydává dva druhy kouře. Hlavní část kouře, který kuřák vdechuje, je filtrována cigaretovým filtrem, avšak určitá část kouře vycházející z konce hořící cigarety uniká přímo do vzduchu. Jelikož však tento kouř není filtrován a obsahuje proto vyšší koncentrace škodlivin než kouř vdechovaný kuřákem, představuje potenciální nebezpečí i pro nekuřáky, zejména je-li člověk jeho působení vystaven delší dobu.

Děti, které jejich rodiče-kuřáci vystavují působení cigaretového kouře, jsou daleko náchylnější k chorobám horních cest dýchacích, zápalu plic, rakovině plic a bronchitidě. Děti kuřáků mají rovněž tendenci začít také kouřit.

Jak přestat:

- Nekuřácký den - vyberte si den, kdy nebudete kouřit vůbec, a vydržte.
- Každému oznamte, že přestáváte kouřit - ostatní vašemu úsilí poskytnou podporu a povzbuzení, zejména přijdou-li k vám a budete si chtít zapálit.
- K nekuřáckému dni postupně přidávejte další a vytrvejte.
- Výtípujte si okamžiky, kdy obvykle nejvíc toužíte po cigaretě, a v této kritické době mějte vždy po ruce něco, co vás zaměstná - tužku, se kterou si můžete pohrávat, šití apod.
- Peníze do prasátka - vypočítejte si, kolik ušetříte, když nebudete kouřit, a naplánujte si, jak ušetřené peníze utratíte.
- Myslete pozitivně - říkejte si, že jste nekuřák, nikoli bývalý kuřák. Nabídne-li vám někdo cigaretu, říkejte zásadně: "Děkuji, nekouřím."

- Máte-li chuť si zakouřit, uvědomte si, jak dlouho už úspěšně nekouříte a zejména jak těžké to bylo s kouřením přestat.

- Ne každý uspěje napoprvé. Kouření je silná závislost, ale nevzdávejte se.

- Zjistěte si, jaké další možnosti se nabízejí. Zeptejte se svého lékaře na nejrozumnější odvykací techniky - nikotinové žvýkačky, spolky lidí, kteří se chtějí odnaučit kouřit, hypnóza, akupunktura, terapie výchovou k odporu ke kouření, relaxační hodiny apod. Zkontaktujte protikuřácké organizace a aktivity v místě vašeho bydliště. Adresy na zadní straně.



Výhody života bez kouře

Když přestanete kouřit, riziko, že onemocníte, se podstatně sníží. Jelikož je ale nikotin návykový, přestat kouřit není lehké a lze očekávat výskyt abstinčních příznaků jako je podrážděnost a neklid, které však po několika týdnech ustoupí. Výhody za to skutečně stojí. Na rozdíl od západní Evropy a USA u nás zatím kuřáků neubývá.



Pokud skutečně přestanete, budete se nejenom cítit mnohem lépe, ale po roce se i výrazně sníží riziko, že onemocníte ischemickou chorobou srdeční. Vydržíte-li nekouřit, riziko se bude snižovat dál a nakonec bude téměř stejné jako u lidí, kteří nikdy nekouřili. Přestat kouřit však neznamená jenom mít zdravé srdce

a plíce. Lidí, kteří přestali kouřit, poznáme na první pohled. Jsou pyšní na to, co dokázali, a mají také proč. Ačkoli tohle oceníte, až když se sami zbavíte návyku, věřte, že je to báječný pocit. Poznáte například, o co jste se dosud připravovali při jídle, protože jídlo získá skutečnou, dosud nepoznanou paletu chutí a vůní. Budete se znovu dobře cítit, zlepšíte si celkovou kondici, budete si připadat svěží a čerství, prostě jako "znovuzrození", a pokud ve svém úsilí vytrváte, bude to také úžasné povzbuzení vašeho sebevědomí.



Šestero rizikových faktorů a šestero zásad:

Nezapomeňte, že kouření je jen jedním z faktorů způsobujících srdeční choroby. Pro snížení rizika si vezměte k srdci i další zásady:

K zdravému srdci vede cesta přes zdravou stravu.

S přibývající tělesnou hmotností se srdce zbytečně zatěžuje.

R ozhodně učiňte vše proti vysokému krevnímu tlaku.

D uševní stres a napětí vašemu srdci nijak nepřispívají.

C vičení je součástí moderního životního stylu.

I vy se můžete odnaučit kouřit.



Pro začátek si obstarajte všech šest brožurek této série a začněte už dnes.

Postarejte se, abyste měli zdravé srdce a vaše srdce se postará o vaše zdraví.

Fórum zdravé výživy
IKEM, Vídeňská 800
140 21 Praha 4
www.fzv.cz



FORUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY

Kouření

