

NORMÁLNÍ JE NEKOUŘIT

Žijeme ve svobodné demokratické společnosti. Prodej tabákových výrobků je legalizací prodeje jedu, který je obsažen v 67 rakovinotvorných látkách a dalších více než 4000 škodlivých látkách v tabákovém kouři. Výzkumy ukazují, že v ČR kouří více než polovina dětí ve věku 12 – 14 let.

Pasivní kouření

Polovina dětské populace ve světě je vystavena nedobrovolnému kouření. Jestliže kouří oba rodiče, nacházíme v moči dětí zbytky kouře ve výši odpovídající pěti vykouřených cigaret.

Zdravotní následky kouření

Na následky kouření umírají každoročně 4 milióny lidí na celém světě.

Kouření je:

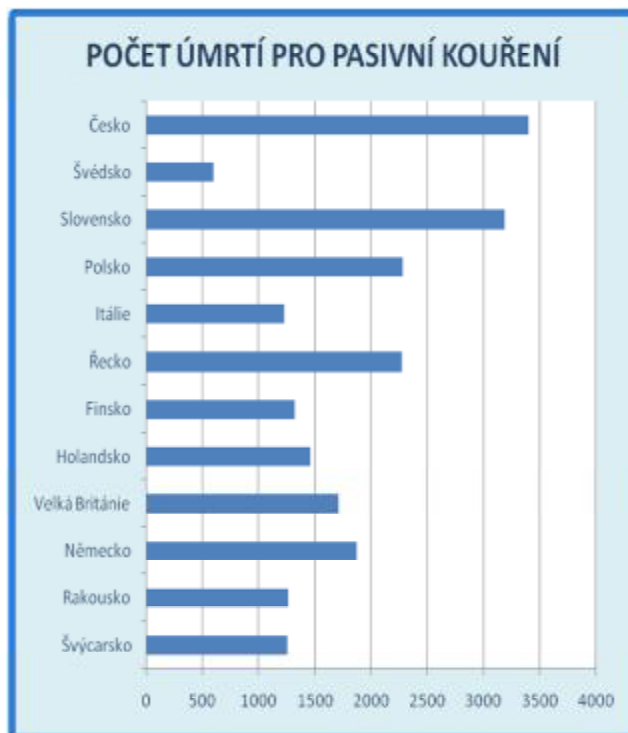
- hlavní příčinou rakoviny plic a průdušek
- významným iniciátorem vzniku rakoviny ledvin, močového měchýře, slinivky břišní, prsu
- příčinou chronických onemocnění dýchacích cest
- zvyšuje spotřebu antioxidantů, především vitamínu C a E

Kouření a těhotenství

Kouření ohrožuje reprodukci člověka.

U mužů se snižuje potence, klesá počet i kvalita spermií v důsledku nedostatku zinku.

U žen se snižuje plodnost, je zvýšené riziko mimoděložního těhotenství, předčasného porodu a potratů. Dítě kuřačky je minimálně o 250 gramů lehčí než dítě nekuřačky a je více ohroženo rizikem nádorového onemocnění. Zvyšuje se riziko vývojových vad dítěte a syndromu náhlého úmrtí novorozence. **Kuřačka kojením přenáší dítěti řadu toxických látek, karcinogenů a zhoršuje tím jeho zdraví.**



TEST NIKOTINOVÉ ZÁVISLOSTI

1. Jak brzy po probuzení si zapálíš první cigaretu?
 - do 5 minut 3 body
 - za 6 – 30 minut 2 body
 - za 31 – 60 minut 1 bod
 - po 60 minutách 0 bodů
2. Jak je obtížné nekouřit v místech zákazu kouření?
 - ano, je 1 bod
 - ne, není 0 bodů
3. Kterou cigaretu nemůžeš postrádat?
 - první ráno 1 bod
 - kteroukoliv jinou 0 bodů
4. Spotřeba cigaret denně
 - 0- 10 0 bodů
 - 11 – 20 1 bod
 - 21 -30 2 body
 - 31 a více 3 body
5. Kouříš častěji během dopoledne?
 - ano 1 bod
 - ne 0 bodů
6. Kouříš při nemoci upoután na lůžko?
 - ano 1 bod
 - ne 0 bodů

HODNOCENÍ

0-1 bod: žádná, velmi nízká závislost
2-4 body: nízká závislost
5 bodů: střední závislost
6-7 bodů: vysoká závislost
8-10 bodů: velmi vysoká závislost

