magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 2. 10. 2019 | prof. MUDr. Věra Adámková, CSc.

Lepší zdravotní stav již po několika hodinách "bez"?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Lepsi-zdravotni-stav-jiz-po-nekolika-hodinach-bez__s10012x19380.html

Zanechání kouření má jak krátkodobý, tak dlouhodobý pozitivní vliv na naše zdraví i na zdraví okolí. Trpí i pasivní kuřáci. Po několika týdnech nekouření se již viditelně zlepšuje výkonnost oběhového systému, po roce již vidíme dramatické zlepšení celkového zdravotního stavu. Co všechno se stane, když přestanu kouřit?

Pasivní kuřáci - pozor!

Počet kuřáků na světě se odhaduje na více než 1,3 miliardy osob, ročně zemře na následky kouření cca 4 800 000 osob, tedy asi 13 400 osob denně. Za 20.

století zemřelo na následky kouření více osob, než za všechny válečné konflikty celkem.

Významné zvýšení rizika komplikací nemocí oběhového systému (nejenom tedy onemocnění průdušek a plic) jsou potvrzeny i u pasivních kuřáků. Většina studií potvrzuje zvýšení o 25 – 30 %, ale objevily se i zprávy o zhoršení o více než 50 %. Velkým hitem posledních měsíců (málo let) je **užívání produktů s nahřívaným tabákem** (probíhá pyrolýza tabáku cca 300 °C), o jejichž dlouhodobém efektu máme zatím málo validních výsledků.

Tabákový kouř obsahuje 4000 – 9000 látek, mezi nimi **desítky kancerogenních**. Pro kardiovaskulární systém jsou nebezpečné hlavně oxidující látky, **oxid uhelnatý, těkavé organické látky, prachové částice, těžké kovy i nikotin**. Chronická expozice oxidu uhelnatému vede ke zvýšení hodnot karboxyhemoglobinu – cca 10 %, z toxických organických látek jsou zastoupeny zejména polycyklické aromatické uhlovodíky a reaktivní aldehydy.

Výsledky již po několika hodinách "bez"

Opakovaně se setkáváme s dotazy kuřáků, proč mají přestat kouřit, zda jim omezení jejich návyku něco přinese. Odpověď je jasná! Kouření není normální.

Dle potvrzených studií je pozitivní efekt **již několik hodin po zanechání kouření**. Po 8 hodinách se významně snižuje hodnota karboxyhemoglobinu. Po zhruba 24 hodinách nekouření se zlepšuje konstrikce cév, zlepšují se biochemické pochody vasodilatačních působků a snižuje se hladina nikotinu. Již po cca 48 hodinách nekouření **se zlepšuje stav nervových zakončení**, tím tedy má dojít i k zlepšení čichu.

Zhruba po 2 týdnech nekouření již dochází i **ke zlepšení dechové práce**, čímž je snazší provádět aktivní pohybovou činnost, kde doporučujeme aerobní činnost. Výsledky studií ukazují, že zlepšení dechových parametrů může být až o 30 %.

Tři měsíce bez cigarety přinášejí benefity nejenom pro běhový a dechový systém, ale také zasahují již i jiné systémy. U žen **se významně zlepšuje fertilita** a redukuje riziko předčasně narozeného dítěte.

- Po 1 roce nekouření dochází **k významnému zlepšení funkční kapacity plic, zlepšení hodnot výdechových parametrů a zlepšení symptomů kašle**. Zlepšují se reprodukční funkce, kvalita kožních adnex, kvalita periferního nervového a kostního systému.
- Po 3 letech nekouření již můžeme odhadovat **riziko srdeční příhody jako u nekuřáka** (stejného věku, pohlaví a dalších eventuálních komorbidit). Zlepšuje se funkce srdečně cévního systému, potvrzeno funkčními testy.
- Po 5 letech nekouření se snižuje **riziko úmrtí pro zhoubný novotvar plic cca o polovinu** (v porovnání s kuřáky odpovídajících parametrů).

Dlouhodobé výhody nekouření se ještě dále akcentují. Po 10 letech nekouření je riziko úmrtí na zhoubný rakovinný novotvar plic stejné jako u nekuřáků. Vzhledem k tomu, že kouření je rizikovým faktorem pro další onkologické diagnózy, příkladně **dutiny ústní, jícnu, ledvin, močového měchýře či slinivky břišní**, je po této době nekouření již srovnatelné riziko i u těchto závažných chorob.

Po 15 letech nekouření je již riziko manifestace srdeční příhody, či cévní mozkové příhody zcela stejné jako u osoby, která nikdy nekouřila.

Proč kouření stále přitahuje mladé lidi?

Z velkých statistik je potvrzováno, že cca **10 % studentů žijících na kolejích kouřilo/užilo tabákový výrobek v posledních 30 dnech**.

Někteří ze studentů se domnívají, že užívání tabákových výrobků se zahřívaným tabákem je bezpečné a že je prakticky jedno, kolik užijí těchto výrobků.

V jedné studii bylo zjištěno, že 51,3 % studentů zkouší více než jeden tabákový výrobek.

Důvody, proč kouří, jsou síše dubiózní. Část je zvyklá vidět kouření v rodině, a proto kouří, o tom, že normální je nekouřit sice vědí, ale nepokládají toto za

zásadní. Část mladých osob **chce být zajímavá** a kouřením dospělá. Kouření není levné, již po roce nekouření je ušetření peněz v řádu desítek korun, ale ani tento důvod není dostatečný k nekouření. Zdravotní stav se mladým lidem zdá něčím virtuálním a **choroby vidí kdesi za horizontem**.

Normální je nekouřit!

Uvedla jsem řadu zdravotních důvodů, proč nekouřit. Ještě přidám benefity, které nejsou spojeny přímo s ohrožením života, a to je třeba výrazné **zlepšení kvality kůže, zlepšení kvality zubní skloviny osob**, které přestaly kouřit. Ekonomický aspekt také není nepodstatný. Přestat kouřit se vyplatí v každém věku a vždy přinese zlepšení zdravotního stavu.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz