



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 8. 9. 2022 | redakce Vím, co jím

Kouří zhruba čtvrtina Čechů, časté pití alkoholu přiznává více než každý desátý dospělý

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Kouri-zhruba-ctvrtina-Cechu,-caste-piti-alkoholu-priznava-vice-nez-kazdy-desaty-dospely__s10012x20376.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Kouri-zhruba-ctvrtina-Cechu,-caste-piti-alkoholu-priznava-vice-nez-kazdy-desaty-dospely__s10012x20376.html)

V roce 2021 bylo v populaci České republiky celkem 24,4 % kuřáků tabákových výrobků starších 15 let. Denně kouří 22,0 % mužů a 13,3 % žen. I přes občasné roční odchylky lze ale ve sledovaných letech 2012 - 2021 pozorovat trvalé snižování podílu kuřáků v populaci (prevalence). Co se týká alkoholu, časté pití nadměrných dávek týdně nebo častěji, přiznává skoro 12 % dospělých. Vyplývá

to z výsledků reprezentativního šetření o užívání tabáku a alkoholu v rámci České republiky (NAUTA).



Každoročně zemřou na následky kouření tisíce lidí, v rámci České republiky se

jedná o **16 až 18 tisíc osob, které umírají** nejčastěji v souvislosti se zhoubným novotvarem průdušnice, průdušek a plic, případně chronické obstrukční plicní nemoci (CHOPN). Na jednoho zemřelého kuřáka připadá 15 ztracených let života.

Ze současných kuřáků více než tři čtvrtiny představují denní kuřáci, přesně 17,6 % všech respondentů. Denně kouří 22,0 % mužů a 13,3 % žen.

„Česká populace kouří převážně klasické cigarety. Podíl jiných tabákových výrobků určených ke kouření je malý. Celkově je kuřáky nejčastěji uváděna spotřeba 15–24 cigaret denně, stejně jako v roce 2020. Z pohledu průměrného počtu vykouřených cigaret, ale je vidět v loňském roce pokles v denně vykouřených cigaretách, a to zhruba o 2 kusy. Z 12,7 kusů cigaret v roce 2020 na 10,9 kusů cigaret v roce 2021,“ upřesňuje vývoj MUDr. Marie Nejedlá, vedoucí Centra podpory veřejného zdraví.



U mužů je nejčastější spotřeba 15–24 cigaret denně, zatímco u žen 5–9 cigaret denně. Muži v průměru vykouří o téměř 3 cigarety denně více než ženy. V porovnání let 2020 a 2021 statisticky významně poklesl podíl kuřáků, kteří průměrně

vykouří 25 a více cigaret denně. U nejmladší věkové kategorie 15–24 let zaznamenáváme dokonce pokles z více než 8 % na nulu.

Domněle neškodné elektronické cigarety

„Důležitou skutečností, na kterou je třeba upozornit je fakt, že zdraví škodlivým účinkům tabákových výrobků, jsou vystaveni také ti, kteří užívají elektronické cigarety a zahřívané tabákové výrobky. Mnozí se přitom mylně domnívají, že pokud nekouří přímo tabák v podobě cigaret, doutníků či dýmky, tak vlastně nedělají pro své zdraví nic špatného. To je ale velký omyl. I náplň pro elektronické cigarety totiž

většinou obsahuje až 20% nikotinu. I v případě výrobcem deklarovaného nulového obsahu nikotinu se při zahřátí e-liquidu částečně rozkládají látky jako glycerol a propylenglykol a další chemikálie. V aerosolu některých elektronických cigaret byl v minulosti zjištěn i zdraví škodlivý trimethylpyrazin, formaldehyd, těžké kovy a další škodlivé látky,“ připomíná ředitelka Státního zdravotního ústavu MUDr. Barbora Macková s tím, že také zahřívání tabákové výrobky, kdy je tabák zahříván jiným zdrojem než přímým hořením, logicky nesou rizika příjmu nikotinu a dalších jedovatých látek.

V roce 2021 užívalo **elektronické cigarety** 7,4 % osob, přitom 4,0 % respondentů denně. Přibližně polovina uživatelů elektronických cigaret uvádí, že kouří současně i klasické cigarety a skoro 30 procent uživatelů před užíváním elektronických cigaret nikdy nekouřilo. Zahřívání tabákové výrobky v současné době užívá 7,0 % dotázaných.

Nebezpečným trendem mezi mladými jsou

nikotinové sáčky

V roce 2020 byla do dotazníku nově zařazena také otázka užívání [nikotinových sáčků](#) bez obsahu tabáku. Nejvyšší zastoupení uživatelů nacházíme v nejmladší věkové skupině 15-24 let , a to 6,6 %.

„Obecně lze říci, že pokud tyto alternativní výrobky pomáhají kuřákům v procesu odvykání, mohou být pro tuto dobu méně škodlivé danému člověku, než klasická cigareta. Je tu ale nebezpečí, a statistika to potvrzuje, že podporují v závislosti na jiné formě příjmu nikotinu i lidi, kteří nikdy před tím nekouřili. Vidíme, že skoro 30 procent uživatelů elektronických cigaret dříve nekouřilo klasické cigarety. Je proto nutné zdůrazňovat, že žádná forma e-cigaret, zahřívaných tabákových výrobků a podobných verzí, není zdraví dlouhodobě prospěšná, jak se snaží často veřejnost přesvědčit někteří výrobci,“ upozorňuje dále MUDr. Nejedlá.

(Ne)úspěšné pokusy přestat kouřit

Téměř třetina současných kuřáků také udává, že se v průběhu roku 2021 pokusila [přestat kouřit](#). Nejvíce jich bylo ve skupině nejmladších kuřáků (15-24

let). Podařilo se to jen asi 1,5% z nich.

Nejvyšší snahu **zanechat kouření** mají respondenti s vysokoškolským vzděláním, s nižším vzděláním toto úsilí klesá. V porovnání s rokem 2020 je množství osob, kterým lékař doporučil přestat kouřit, vyšší.

Přístup současných kuřáků ke kouření v souvislosti s tzv. protikuřáckým zákonem zůstává ve skoro 70 % beze změn, přes 20 % ale udává, že kouří méně.

Pravidelné pití alkoholu vs. abstinence

„Pití alkoholu má silný vztah ke kouření tabáku. Mezi umírněnými konzumenty alkoholu je jen asi čtvrtina kuřáků, avšak mezi rizikově a škodlivě pijícími je kuřáků kolem 40 procent, tedy výrazně více. Zdravotní rizika se přitom zcela logicky pro lidský organismus zesilují konzumací obou těchto škodlivých návykových látek, tedy tabáku i alkoholu,“ připomíná doktorka Marie Nejedlá.

Pravidelné pití alkoholu (tj. denně nebo obden) uvedlo 15,4 % dotázaných. Proti předchozímu roku jde o pokles o 4,4 procentního bodu.

Trvalou (celoživotní) abstinenci uvádí 4,0 % dotázaných. Abstinenci v posledním roce uvedlo 13,7 % dotázaných osob. Dlouhodobou abstinenci udává celkem 17,7 % reprezentativního vzorku. Míra abstinence roste od roku 2019.

„Průměrnou roční spotřebu na osobu lze na základě dat z dotazníkového šetření odhadnout na skoro 7 litrů čistého alkoholu, respektive přes 8 litrů, pokud do výpočtu nezahrneme abstinenty. Roční průměrná spotřeba byla ale v roce 2021 výrazně nižší ve srovnání s rokem 2020, kdy dosáhla 8,0 litrů, respektive 9,5 litru bez započtení abstinujících,“ přibližuje dále situaci MUDr. Marie Nejedlá.

Časté pití nadměrných dávek alkoholu při jedné konzumní příležitosti (binge drinking), tj. týdně nebo častěji, udává 11,6 % dotázaných (muži 17,8 %, ženy 5,6 %).

Muži preferují pivo, ženy víno

Pivo je nejrozšířenějším druhem alkoholických nápojů, je výrazně preferováno skoro 50 % mužů (47,5 % mužů pije pivo týdně nebo častěji). Preferovaným nápojem žen je **víno**, pravidelně týdně a častěji ho konzumuje skoro čtvrtina

dotázaných žen. Destiláty pilo týdně a častěji 16,1 % mužů a 6,1 % žen.



Do kategorie „**škodlivá spotřeba alkoholu**“ spadá 7,3 % dotázaných, 10,6 % mužů a 4,1 % žen. Za škodlivou spotřebu alkoholu je v této studii považován průměrný denní příjem 60 a více gramů etanolu pro muže a 40 a více gramů etanolu u žen.

U skoro poloviny respondentů zjišťovali lékaři jejich konzumní zvyklosti a více než 8 procentům doporučili omezit pití alkoholu. Ale náhled na nutnost omezit svou spotřebu byl mezi respondenty nízký, reflektuje ji jen 1,5 % dotázaných.

„Kritická analýza konzumních zvyklostí dospělých Čechů za posledních deset let naznačuje vysokou míru stability. V mezinárodním měřítku patří Česká republika mezi země s velmi vysokou spotřebou alkoholu. To má samozřejmě negativní zdravotní, sociální a ekonomické dopady. Snížení těchto škod vyžaduje nastavit

účinnější systém opatření v omezení poptávky i nabídky,“ shrnuje situaci ředitelka SZÚ MUDr. Barbora Macková.

Údaje výzkumu byly získány od výběrového souboru 1788 jedinců. Výzkum je reprezentativní pro obyvatelstvo České republiky ve věku nad 15 let z hlediska věku, pohlaví a regionální příslušnosti.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: [Státní zdravotní ústav](#)

[abstinence kouření nadměrná konzumace alkoholu nikotin tabákové výrobky užívání alkoholu užívání tabáku](#)

Copyright © 2024

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