



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



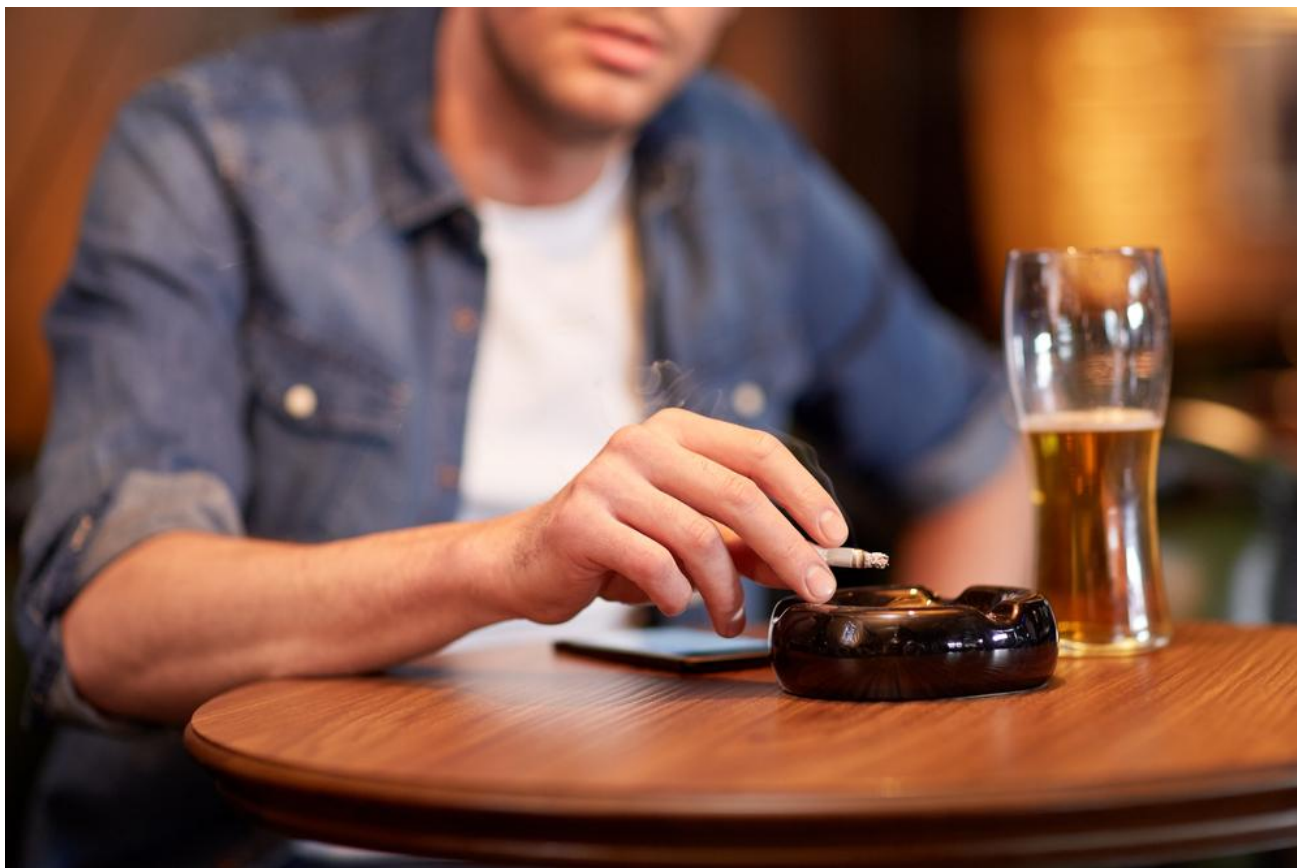
[O zdraví](#) 8. 9. 2022 | redakce Vím, co jím

# 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://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 zahříváné 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, zahříváných 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](#)**

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

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)