

Výchova ke zdraví – 8.B, 8.C

Opište zápis do sešitu Vzk

Rizikové chování - kouření

Kouření tabáku je jedním z nejrizikovějších faktorů životního stylu (příčina zbytečných onemocnění a úmrtí)

Škodlivé složky tabákového kouře

- **nikotin**

- **dehty**

-**oxid uhelnatý, amoniak, kyanid, formaldehyd aj.**

Nikotin – velmi rychle se vstřebává do krve (za 7s se dostane do mozku)

- návyková látka- vznik závislosti

- při poklesu hladiny nikotinu – abstinenční příznaky –(touha po cigaretě, špatná nálada, nervozita, poruchy spánku)

- zvyšuje krevní tlak, zrychluje srdeční činnost – riziko srdečního infarktu, mozkových příhod apod.

Dehty – z kouře se usazují v plicích – vznik rakoviny plic, hrtanu, ústní dutiny, jícnu, ledvin apod.

Další projevy – zánět průdušek (chronický), poškození dásní – viklavost zubů

Velmi nebezpečné je kouření během těhotenství – ohrožení plodu – nižší porodní hmotnost dítěte, dítě trpí nedostatkem kyslíku, opoždění mentálního vývoje.

Ve 20. stol. zabilo kouření kolem 100 mil. lidí.

První pokusy s cigaretou – začátek puberty i dříve – snaha vypadat dospěleji, obdiv kouřících vrstevníků, lepší postavení ve skupině mladistvých

Pasivní kouření – nedobrovolné vdechování cigaretového kouře z okolního zakouřeného prostředí nekouřící osobou. (Nekuřák 1 h v zakouřeném prostředí = 15 vykouřených cigaret)

Vliv pasivního kouření – vznik nádorového onemocnění (leukémie) – u dětí, u dospělých rakovina plic

Zajímavost – Lidé mají dostatek znalostí o škodlivosti kouření, ale počet kuřáků výrazně neklesá.