



H&S
Hard and Smart
Safer party Improvement

**TABÁK
(CIGARETY)**

Tabák (cigarety)

Nejznámější účinnou látkou obsaženou v tabákových listech je alkaloid nikotin. Při spalování tabáku dochází k vylučování toxických látek jako například dehet, amoniak, kyanid, oxid dusíku a oxid síry, fenol a mnoho dalších.

Účinky:

Již během několika sekund se látky z kouře dostávají do mozku a ovlivňují nikotinové receptory. To vede ke zrychlení činnosti srdce, zvýšení krevního tlaku a stažení cév.

Kromě mozku působí tabák na žlázy vnitřních sekrecí. Dochází ke zvýšené produkci slin, trávících šťáv a zesiluje se aktivita trávícího traktu.

Nikotin má různorodé účinky, od stimulačních až po uvolňující a mírně utlumující.

Při nadužití může docházet k rozšíření zornic, zblednutí, bolestem hlavy, silné nevolnosti, zvracení či průjmů.

Nikotin obsažený v tabáku způsobuje závislost, při odvykání se dostavuje celá řada nepříjemných příznaků.

Rizika:

☞ Tabákový kouř obsahuje velké množství chemikálií, které mají prokazatelné karcinogenní účinky. Nejčastěji se nádorová onemocnění tvoří v plicích, dále ve slinivce břišní, močovém měchýři, rtech, jazyku, hrtanu, hltanu, jícnu či žaludku.

☞ Onemocnění dýchacích cest se týká primárně zvýšené citlivosti na zánětlivost plic a chronické plicní nemoci až neschopnost dýchat bez přístroje. Dýchací cesty zároveň ztrácí schopnost samočištění.

☞ Kouření zvyšuje riziko rozvoje kardiovaskulárních onemocnění (vlivem zúžení cév), žaludečních vředů, lupénky, roztroušené sklerózy. U mužů snižuje plodnost, u žen je rizikové v těhotenství.

☞ Zhoršuje tělesnou kondici a fyzický vzhled (stárnutí pleti, zažloutlá kůže, zápach).

Bezpečnější užití:

☞ Zkus cigarety nahradit elektronickými, které pracují na principu vaporizátoru. Při vaporizaci se látka zahřívá, ale nespaluje, jako tomu je u běžné cigarety.

☞ Pokud si cigarety sám balíš, určitě nezapomeň na filtr, abys odfiltroval aspoň nějaké škodlivé látky.

☞ Většina rizik tabákových výrobků je spojena s kouřením. Méně škodlivý je např. žvýkácký tabák, však i ten má svá rizika a v mnoha zemích není jeho distribuce legální.

☞ Pokud je to možné, tak nekombinuj tabák s jinými látkami.

☞ Vyhyb se zakouřeným prostorům, i pasivní kouření je rizikové.