Účinky nikotinu a škodlivost kouření

V tabáku se vyskytuje rostlinný alkaloid nikotin. Pro kuřáka jsou důležité především účinky nikotinu na lidský mozek, nikotin ale působí na mnoho dalších orgánů.
Do krevního oběhu se nikotin vstřebává buď sliznicí ústní dutiny (doutník, dýmka) nebo z plic (cigareta).

Sliznicí úst se může nikotin vstřebat pouze ve slabě zásaditém prostředí a zásaditý kouř je u doutníku nebo dýmky. Kouř z cigarety má kyselé pH, proto jej kuřák musí nasát do plic (šlukovat), aby se nikotin vstřebal.

Jak působí nikotin

V mozku se nikotin váže na receptory, jejichž prostřednictvím podporuje soustředění a duševní činnost, ve vyšších dávkách naopak uklidňuje. Kromě mozku nikotin působí na žlázy s vnitřní sekrecí, podporuje uvolňování katecholaminů (adrenalin a noradrenalin), kortikosteroidů nebo endorfinů.
V zažívacím traktu nikotin podporuje peristaltiku.

Kouření škodí zdraví

V cigaretovém dýmu je obsažen oxid uhelnatý, který snižuje okysličení krve a tím také okysličení všech tkání v těle. Podporuje vznik aterosklerózy a tím zvyšuje krevní tlak a riziko infarktu nebo mozkové mrtvice. Nikotin se zase podílí na vzniku arytmií. Kouření je jednou z nejčastějších příčin vzniku ischemické choroby dolních končetin, kdy se uzavírají důležité cévy v nohách a ty nejsou dostatečně prokrveny. Člověk pak i po krátké chůzi pociťuje bolesti v nohou, stav se obvykle postupně zhoršuje a může skončit i amputací končetiny.

Rakovina

Cigaretový kouř je jako celek silně karcinogenní, obsahuje totiž více než 4000 chemikálií, z nichž mnohé vyvolávají zhoubné bujení. S každou vykouřenou cigaretou se zvyšuje riziko vzniku rakoviny, přestat se tedy vyplatí v každém věku. Naopak čím dříve začne mladý člověk kouřit, tím větší je riziko, že se u

něj rozvine zhoubný nádor. Kromě již uvedených typů nádorů (rakovina plic, močového měchýře a slinivky břišní) způsobuje kouření také rakovinu rtu, jazyka, hrtanu, hltanu, jícnu, žaludku, střev a také leukémie.

Onemocnění dýchacích cest

Nejčastější plicní nemoci způsobené kouřením jsou kromě plicního karcinomu plicní emfyzém a chronická obstrukční plicní nemoc. Každý ví, že kuřáci trpí častěji záněty dýchacích cest. Ranní záchvaty kašle mohou končit i trvalou závislostí na kyslíku dodávaném z kyslíkové bomby.

Další zdravotní rizika

Díky kouření klesá u mužů plodnost a schopnost erekce. Kouření se podílí na vzniku žaludečních vředů, zvyšuje riziko rozvoje lupénky a roztroušené sklerózy. Kuřákům se zhoršuje sluch více než nekuřákům a kuřák – diabetik – je více ohrožen poškozením oční sítnice a ledvin.

PŘEMÝŠLEJ, NEŽ SI VEZMEŠ CIGARETU !

Kouření je jednou z hlavních příčin úmrtí a nemocí na celém světě.
Každý rok zemře na následky kouření přibližně 76 000 lidí a mnoho dalších trpí vyčerpávajícími nemocemi souvisejícími s kouřením.
Kouření zvyšuje riziko více než 50 závažných zdravotních onemocnění.
Některé z nich mohou být smrtelné a jiné mohou způsobit nevratné dlouhodobé poškození zdraví.

Co je škodlivější:
cigareta nebo elektronická cigareta?

**Škodlivé na ELEKTRONICKÝCH CIGARETÁCH je vytváření si nutkavé závislosti = potřeby něco KOUŘIT,
což může mít později za následek
přechod člověka NA KLASICKÉ TABÁKOVÉ VÝROBKY!!!**

**+ Jakýkoliv kouř souvisící s kouřením obtěžuje okolí,
je nepříjemný nekuřákům (lidem všech věkových kategorií).**

Studie z roku 2024 ukázala, že klasické cigarety obsahují zhruba 83 toxických látek, které mohou způsobovat rakovinu. Na rozdíl od nich elektronické cigarety uvolňují **výrazně méně těchto škodlivých látek**.

Hlavní rozdíl je právě ve spalování. Klasické cigarety produkují mnoho toxických látek přímo při spalování tabáku. **Elektronické cigarety neobsahují tabák** a neprobíhá u nich spalovací proces. **Nevzniká tak škodlivý dehet**, který je jedním z hlavních faktorů způsobujících rakovinu plic. Oba druhy cigaret sice mohou obsahovat nikotin, který je návykový a přispívá k řadě zdravotních problémů včetně kardiovaskulárních onemocnění, nicméně některé druhy **e-cigarety nemusí obsahovat vůbec žádný nikotin**. **Ale pořád se jedná o nebezpečí vzniku určitých typů závislostí!**