

## Tisková zpráva k Mezinárodnímu nekuřáckému dni

V letošním roce připadne **mezinárodní nekuřácký den** na **čtvrtek 15. listopadu**.

**V Masarykově onkologickém ústavu funguje bezplatná Poradna pro odvykání kouření již přes 10 let. Je možné se do ní objednat i bez žádanky lékaře na telefonu 543 13 43 03 nebo 543 13 61 36. Je otevřena každé úterý od 8 do 17 hodin a sídlí v Centru prevence v Masarykově pavilonu.**

Cílem **mezinárodního nekuřáckého dne** je upozornit na zdravotní rizika spojená s kouřením cigaret a informovat kuřáky o možnostech zanechání kouření. Ve většině vyspělých států je užívání tabáku pokládáno za jednu z nejzávažnějších, avšak preventabilních příčin úmrtí a chronických neinfekčních onemocnění. Jedná se o celou řadu onemocnění, zejména kardiovaskulárních, nádorových a respiračních, jejichž léčba představuje významnou ekonomickou zátěž pro systém zdravotní péče.

Kouření má vliv jak na celkovou míru nemocnosti a úmrtnosti populace, tak na střední délku života. Na zdraví člověka má škodlivý vliv nejen samotná spotřeba tabáku, ale i vystavování nepřímému tabákovému kouři, tzv. pasivní kouření. Vedle toho konzumace tabáku vyvolává celospolečenské náklady související se snížením produktivity práce kuřáků (jako je zvýšená pracovní neschopnost, kuřácké pauzy, invalidní důchody) a vyšší mortalitou (úmrtí v produktivním věku, vdovské a sirotčí důchody apod.).

Vzhledem k stále rostoucím počtům kuřáků a dalších uživatelů tabáku je tuto situaci možné nazvat celosvětovou pandemií. V České republice z hlediska věku je nejvyšší prevalence kuřáctví tabákových výrobků ve skupině 15 – 24 letých (34,6 %), poté prevalence klesá na 30,8 % ve skupině 25 – 44letých, 30 % ve skupině 45 – 64letých až na 18,6 % u osob ve věku 65 let a více. Stejně jako v předcházejícím roce je prevalence kuřáctví osob ve věku 65 let a více v porovnání s mladšími věkovými skupinami statisticky významně nižší. Elektronické cigarety užívalo 5,7 % osob. V porovnání s rokem 2015 (2,3 %) došlo ke statisticky významnému zvýšení u mužů i u žen a zejména pak ve věkové skupině 15 – 24 let. (SZU, 2017). Muži kouří nejčastěji 15 – 24 cigaret denně (37,9 %), ženy pak nejčastěji 5 - 9 cigaret denně (36,1 %). Podle vzdělání kouří osoby se základním vzděláním, vyučení a vysokoškoláci denně nejčastěji 15 – 24 cigaret, osoby se středoškolským vzděláním 10 – 14 cigaret. Městská populace kouří nejčastěji 15 – 24 cigaret denně; na venkově je to nejčastěji 10 – 14 cigaret.

Kouření tabáku má závažný dopad na zdravotní stav populace. Epidemiologické výzkumy dokládají, že v České republice se kouření podílí na celkové roční úmrtnosti 17 – 19 procenty (Peto et al., 2003; Sovinová et al., 2008).

Z hlediska epidemiologického je v České republice asi 28% pravidelných kuřáků starších 15 let. Na následky kouření zemře v naší republice každý 5. člověk. Na následky pasivního kouření zemře v ČR asi 3500 lidí ročně. Průměrně denně zemře na následky kouření 50 lidí. Nejčastější onemocnění z důsledku kouření jsou onemocnění srdce a cév, následně onkologická onemocnění a chronická plicní onemocnění. Ročně zemře z důvodu

kouření asi 8000 lidí na onemocnění srdce a cév, 7000 lidí na onkologické onemocnění, 2000 lidí na onemocnění plic a 1000 lidí na jiné choroby. Rakovinou plic onemocní ročně asi 6000 lidí. To ale není jediné onkologické onemocnění. Je prokázáno, že kouření má vliv na vznik a zhoršený průběh léčby všech nádorových onemocnění. Další nemoci, které způsobuje kouření, jsou například onemocnění ledvin, zhoršení zraku, sluchu, komplikace diabetu mellitu, osteoporóza, či neplodnost. Kouření zkracuje život o průměrně 15 let. Dvě třetiny lidí, kteří zemřeli na následky kouření, byli mladší 65 let.

Tabákový kouř obsahuje více než 4000 škodlivých látek. Podle Mezinárodní agentury pro výzkum rakoviny (IARC) jsou cigaretový kouř i tabák považovány za prokázané karcinogeny (sk. 1 A – karcinogenní pro člověka). Cigaretový kouř je považován za tzv. komplexní karcinogen, tedy směs více karcinogenních látek, jejichž účinek je různým způsobem vzájemně provázán. V dehtu je obsaženo asi 600 převážně karcinogenních sloučenin. Jsou to např. polycyklické aromatické uhlovodíky (benzo[a]pyren) způsobující rakovinu jícnu, plic, slinivky, ledvin a močového měchýře, aromatické aminy vyvolávající rakovinu močového měchýře a anorganické sloučeniny (těžké kovy – např. kadmium, železo) způsobující rakovinu plic a kůže.

Tabákový kouř obsahuje také oxid uhelnatý, který je schopen z červených krvinek vytěsnit kyslík.

Kouření cigaret je tedy prokazatelně škodlivou aktivitou, která negativně ovlivňuje nejen zdraví člověka, ale i jeho sociální vazby a psychický stav. Vhodné je tedy přestat kouřit, či, v lepším případě, nezačínat. Vzhledem k těžké návykovosti nikotinu, jako základní složky tabáku a látky, která způsobuje závislost, není zanechání kouření jednoduché. Více než čtvrtina současných kuřáků se v průběhu posledního roku pokusila přestat kouřit (muži 26,1 %, ženy 33 %). Nejvíce případů do skupiny nejmladších kuřáků (15 – 24 let). S přibývajícím věkem toto úsilí klesá. Dosažený stupeň vzdělání nemá na snahu o zanechání kouření významný vliv. V porovnání s rokem 2015 došlo ke statisticky významnému zvýšení počtu osob, kterým lékař doporučil přestat kouřit, a to o deset procent (30,6 % vs. 40,6 %). Toto procento stoupá s dosaženým věkem pacientů. (SZÚ, 2016).

Náklady na léčbu nemocí z kouření jsou v české republice ročně asi 80 miliard Kč. Příjem z daní tabákových výrobků je pouze asi 35 miliard Kč.

Pro terapii odvykání kouření je doporučeno vyhledat odborníka. Je prokázáno, že kuřák, který se rozhodne přestat kouřit bez jakékoliv pomoci, má pouze 3% šanci (tzn. Pouze 3 ze 100 kuřáků se podaří přestat kouřit), že bude úspěšný. Při kombinaci s náhradní nikotinovou terapií je pravděpodobnost asi 10% a v případě, že navštíví specializované centrum pro léčbu závislosti na tabáku, společně s vhodně vybranou terapií nefarmakologickou nebo farmakologickou, se pravděpodobnost úspěšného zanechání kouření výrazně zvyšuje, až na cca 44%. Terapii odvykání kouření podporují všechny zdravotní pojišťovny v české republice.