



# tabák a zdraví

**Informační bulletin**

**I. Q 2006**

Vydává Státní zdravotní ústav, Odborná skupina prevence závislostí,  
Šrobárova 48, 100 42 Praha 10, tel. 267 082 328, fax: 267 310 291

## **31. květen Světový den bez tabáku 2006**

### **Tabák: Smrtící v každé podobě či přestrojení**

Globální epidemie závislosti na tabáku stále více pustoší ty země a regiony, které si nejméně mohou dovolit platit za ni daň v podobě invalidity, nemocí, ztráty produktivity a smrti. Tabákový průmysl trvale dává přednost vlastnímu zisku před životem, své vlastní expanzi před zdravím budoucích generací, svým vlastním ekonomickým ziskům nad zeměmi, usilujícími o udržitelný rozvoj.

Nyní, když se národy začaly bránit pomocí globální strategie a některé země začínají obracet průběh epidemie, tabákové společnosti pokračují se zaváděním nových zbraní v podobě produktů zamaskovaných tak, aby vypadaly méně škodlivě a atraktivněji.

Základní strategie tabákového průmyslu není nová. Je to pouze nová varianta kampaní na cigarety „light“, „jemné“, „s nízkým obsahem dehtu“ apod., které byly tak úspěšné při udržení zákazníků, získání nových a při podkopávání kontroly tabáku ve 20. století.

V současnosti pokračují tabákové společnosti v uklidňování kuřáků obávajících se o své zdraví nabídkou iluze bezpečnosti svých nových výrobků. Pokračují v přivykání svých starých i nových zákazníků na zákeřnější úroveň klamání tím, že propagují a prodávají nové výrobky maskované zdravějšími názvy, ovocnými příchutěmi nebo atraktivnějším obalem.

Mezitím pokračují v hledání produktů se sníženou škodlivostí ... bohužel, nic nebylo důkladně vyhodnoceno výzkumem, takže chybí hodnověrné informace o expozici toxickým látkám a jejich dopadu na lidské zdraví.

Otevřená a přesná informace o složení tabákových výrobků, produkci toxických látek a zdravotních následcích je u mnoha těchto výrobků zcela nedostatečná.

Naštěstí odborníci v oblasti omezování spotřeby tabáku získali cenná ponaučení o přístupech tabákového průmyslu jak ze zkušeností a úspěchů, tak i ze selhání aktivit kontroly tabáku ve 20. století.

Veřejné zdraví na globální úrovni má rovněž k dispozici mocnou sílu Spojených národů a jejich členských států prostřednictvím Rámcové úmluvy o kontrole tabáku Světové zdravotnické organizace - účinného nástroje v boji proti tabáku a vyzývacím postupům tabákového průmyslu.

Účelem Světového dne bez tabáku 2006 je vyburcovat vědomí o existenci široké škály smrtících tabákových výrobků tak, aby lidé o nich dostali přesné informace, odstranit jejich zamaskování a ukázat skutečnou pravdu – minulou, přítomnou i budoucí.

Aby bylo možno implementovat omezování spotřeby tabáku a zlepšit zdraví populace na celém světě efektivněji, je rozhodující vybavit lidi a organizace vědomostmi o různých tabákových výrobcích a o jejich mnoha formách a přestrojeních.

Světový den bez tabáku 2006 má následující cíle

- Zvýšit informovanost o všech formách tabáku: **smrtící v každé podobě**. Cigarety, dýmky, doutníky, cigarilla a celá řada dalších, *smrtící jsou všechny*.
- Zvýšit informovanost o všech typech, jménech a příchutích: **smrtící v každém přestrojení**. Jemné, Light, s nízkým obsahem dehtu, s ovocnou příchutí, přírodní, bez návyku, organické, PREPS (Produkty s Potenciálně Redukovanou Expozicí), se sníženou škodlivostí ... *smrtící jsou všechny*.
- Zvýšit informovanost o nutnosti zavedení přísných regulačních opatření a podpoře jejich dodržování.

Všechny tabákové výrobky jsou smrtící a návykové a proto absence pravdivých informací zbavuje i ty lidi, kteří mají dobrý úmysl, schopnosti zdravého rozhodnutí.

Ať už je zamaskování věčně opakováno nadnárodními korporacemi, nebo v dobré víře jednajícími, avšak neinformovanými obchody, rodinami či jednotlivci, výsledek je stejný: užívání výrobků, přinášejících zbytečné riziko nemoci, oslabení a smrti.

Pravda o tabáku může posílit lidi v úsilí zlepšit jejich vlastní zdraví, stejně jako zdraví jejich rodin, přátel a ostatních lidí ve společnosti.

**Připojte se k ostatním lidem a organizacím na celém světě  
při oslavách Světového dne bez tabáku 2006.**

**Začněte již nyní se zvyšováním povědomí o tabáku –  
smrtícím v každé podobě nebo přestrojení.**



## **Global Health Professionals Survey**

V průběhu minulého půl roku byl realizován mezinárodní výzkum WHO/CDC Global Health Professionals Survey (GHPS) zaměřený na prevalenci kuřáctví mezi budoucími zdravotníky a na jejich postoje k problematice omezování kuřáctví především z aspektu jejich péče o pacienty.

Šetření v České republice proběhlo mezi studenty 3. ročníků všeobecného lékařství, stomatology, ošetřovatelství a farmacie tak, aby bylo dokončeno nejpozději v březnu r. 2006. MZ ČR pověřilo koordinací sběru dat Státní zdravotní ústav.

Dotazník GHPS byl vyvinut Světovou zdravotnickou organizací (WHO) a Centry pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC). Informace o znalostech, chování a postojích ve vztahu k tabáku, které šetření přinese, jsou velmi důležité, protože na jejich základě mohou být posouzeny i další skutečnosti, které pomohou zvýšit vnímavost zdravotníků k užívání tabáku v budoucnosti. Získaná data umožní i porovnání na celosvětové úrovni. Tyto informace nebudou použity ke srovnávání jednotlivých škol v České republice.

### **Proč se šetření provádí?**

Výsledky šetření budou použity k vývoji komplexního programu k omezování spotřeby tabáku, jehož součástí budou i programy pro zdravotníky. Výsledky šetření poslouží i vzniku zdravotních programů na pomoc snížení počtu kuřáků mezi zdravotníky.

### **Prevalence**

Je dobře známo, že tabák je nejvýznamnější odvratitelnou příčinou předčasné smrti v mnoha zemích. Kouření cigaret odpovídá za srdeční onemocnění, maligní nádory plic, hrtanu, dutiny ústní, jícnu a močového měchýře, cévní mozkové příhody a chronickou obstrukční plicní nemoc. Pokud se začne s kouřením v mladším věku, zvyšuje se riziko úmrtí na nemoci, jejichž příčina souvisí s kouřením, a zkracuje se tak očekávaná délka života.

Pro lidi, kteří začnou kouřit časně, bývá obtížné kouření zanechat. Polovina permanentních kuřáků, kteří začali kouřit v době dospívání, na užívání tabáku zemře. Někteří zdravotníci užívají tabákové produkty navzdory nežádoucím zdravotním účinkům tabáku. Otázky v tomto oddíle dotazníku zjišťují experimentování s kouřením, současný charakter kouření, věk při začátku kouření a užívání jiných forem tabáku u zdravotníků.

### **Znalost a přístupy**

Zdravotníci hrají aktivní úlohu ve zlepšování zdraví svých pacientů. Pro tyto odborníky, kteří jsou v kontaktu s pacientem, je důležitá znalost současných vědeckých důkazů o zdravotních účincích tabáku. Nekuřácké chování a přístupy zdravotníků mohou posílit úsilí o omezování spotřeby tabáku. A naopak, pokud profesionálové vyškolení v oboru zdraví ignorují zdravotní důsledky užívání tabáku, může to podkopávat účinnost programů omezování spotřeby tabáku.

Zdravotníci bývají vytíženi pacienty vyžadujícími kurativní péči a mohou mít méně času na poskytování péče preventivní. Tím, že poradí pacientům, aby přestali kouřit, a poskytnou jim informace o programech k zanechání kouření, mohou zdravotníci snížit objem zdravotní péče, potřebný k léčbě nemocí vyvolaných kouřením, a podpořit tak důležitou část programu k omezování spotřeby tabáku.

Otázky v tomto oddíle zjišťují obecné znalosti rizika spojeného s kouřením cigaret a ostatními formami užívání tabáku, a také přístupů týkajících se prevence a strategií omezování spotřeby tabáku.

### **Tabákový kouř v okolním prostředí (ETS)**

Vzhledem k tomu, že tabákový kouř v prostředí je významným rizikovým faktorem karcinomu plic, srdečního onemocnění, exacerbace i vyvolání astmatu, respiračních infekcí a nežádoucích dopadů na reprodukci, je důležité hodnotit expozici zdravotníků. Otázky v tomto oddíle se týkají expozice během posledních sedmi dnů, zjišťují všeobecné znalosti škodlivých účinků ETS a posuzují podporu pro zákazy směřující k prevenci expozice ETS na pracovištích a veřejných místech.

## **Zanechání kouření**

Mnoho kuřáků je závislých na nikotinu a potřebuje asistenci při zanechání kouření. V poslední době se v oblasti kontroly tabáku objevuje zvýšená poptávka po programech k zanechání kouření. Primárním důvodem tohoto zájmu je rostoucí uvědomění veřejnosti, že mnozí pravidelní uživatelé tabáku by rádi s tímto návykem skončili a často i zkouší přestat, ale většina z nich neúspěšně. Ke sledování potenciálního dopadu opatření ke kontrole tabáku, převáděcích programů a programů k zanechání kouření je důležité dozvědět se více o snaze přestat kouřit mezi zdravotníky.

## **Školní osnovy**

Školy vzdělávající budoucí zdravotníky jsou ideální institucí pro vyučování technik k prevenci užívání tabáku. Bylo prokázáno, že školní edukační programy prevence užívání tabáku zaměřené na výcvik dovedností jsou účinné ve snižování nástupu kouření. Vedle programů k zanechání kouření na pomoc zdravotníkům, přejícím si přestat kouřit, mohou školy poskytovat zdravotníkům vyškolení a materiály, aby mohli – jako součást komplexního programu omezování spotřeby tabáku - pomáhat svým pacientům v zanechání kouření. Otázky v tomto oddíle zjišťují, jak je vnímána úloha zdravotníků v prevenci užívání tabáku a přijímán výcvik poskytovaný zdravotníkům k povzbuzování pacientů k tomu, aby přestali kouřit.

## **Tabák a mozek dospívajících – nové zásadní zjištění**

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Zprávy o tom, že dlouhodobé zneužívání alkoholu, některých psychoaktivních léků a některých drog poškozuje kognitivní (poznávající) funkce se objevovaly již dříve.

Dlouho se ale v této souvislosti opomíjela jedna z nejrozšířenějších psychoaktivních látek a to tabák. Nově publikovaná práce amerického týmu (Jacobsen a spol., 2005) zjistila, že u dospívajících, kteří začali kouřit v časném věku, existuje riziko dlouhodobého poškození kognitivních funkcí. Práce navíc potvrdila již dříve známou

skutečnost, že k výraznému oslabení paměti a dalších kognitivních funkcí dochází v odvykacím stavu po nikotinu.

To je v souladu s dřívějšími pracemi, např. Giannakoulas a spol. (2003) zjistili u vojenských pilotů v odvykacím stavu po nikotinu zhoršení výkonnosti a upozorňují na bezpečnostní rizika tohoto odvykacího stavu.

Práce Jacobsenové a spol. (2005) je v souladu s nálezy u zvířat, kde se prokázal výraznější neurotoxický efekt nikotinu u vyvíjejícího se mozku. Je to další pádný důvod, proč předcházet problémům působeným tabákem, alkoholem a jinými psychoaktivními látkami nejen u těhotných, ale i u dětí a dospívajících.

## **Literatura**

Giannakoulas G, Katramados A, Melas N, Diamantopoulos I, Chimonas E.: Acute effects of nicotine withdrawal syndrome in pilots during flight. *Aviat Space Environ Med.*, 74, 2003, 3, s.247-251.

Jacobsen LK, Krystal JH, Mencil WE, Westerveld M, Frost SJ, Pugh KR: Effects of smoking and smoking abstinence on cognition in adolescent tobacco smokers. *Biol Psychiatry.* 57, 2005, 1, s. 56-66.