

# Rizika kouření spojena s nejčastějšími onemocněními

data o zdraví >

Zde je shrnutí zdravotních rizik spojených s každým z těchto výrobků

## Výrobky obsahující tabák

Nejvýznamnější složkou je tabák. Kromě nikotinu, obsahují další chemické látky a toxiny, které při kouření nebo konzumaci mohou být škodlivé pro zdraví.

## Výrobky bez tabáku

S problematikou kuřáctví se pojí i výrobky, které samy o sobě neobsahují tabák, naopak ale obsahují velké množství nikotinu. Ve společnosti jsou tyto produkty často vnímány jako zdravější alternativa cigaret. Jsou ale opravdu bezpečné?

### Nikotin

Nikotin je alkaloidní látka přítomná v tabákových rostlinách, která je hlavní zodpovědná za závislost na cigaretách a jiných tabákových výrobcích. Uměle je také přidávána do výrobků, jež tabák neobsahují. Je to silně návyková látka, která ovlivňuje

centrální nervový systém. Její užívání je spojeno s kardiovaskulárními problémy, respiračními obtížemi, rizikem vzniku rakoviny, negativním vlivem na vývoj plodu během těhotenství a dalšími zdravotními komplikacemi.

### Cigarety 1,3–1,8 mg nikotinu

Cigarety obsahují tisíce chemických látek, z nichž mnohé jsou toxické a karcinogenní. Zdravotní rizika zahrnují poškození dutiny ústní a dýchací soustavy, plicní onemocnění (např. CHOPN), zvýšené riziko kardiovaskulárních onemocnění, rakovinu plic a další karcinomy, stejně jako vznik fyzické i psychické závislosti.

### Doutníky 13,3 mg nikotinu

Užívání doutníků představuje stejná zdravotní rizika jako užívání běžných cigaret. Doutníky obsahují tabákový kouř a další složky, které mohou být toxické a karcinogenní.

### Zahříváný tabák 0,3–0,8 mg nikotinu

Zahříváný tabák obsahuje méně škodlivých látek než cigaretový kouř, ale to neznamená, že je zcela bezpečný. Obsahuje nikotin, který je vysoce návykový a ovlivňuje kardiovaskulární systém a mozek. Dlouhodobé účinky užívání zahříváného tabáku stále podléhají výzkumu.

### Elektronické cigarety 0–20 mg nikotinu v 1 ml roztoku

Přestože elektronické cigarety mohou obsahovat méně toxických látek než tradiční cigarety, stále existují zdravotní rizika spojená s vdechováním chemikálií přítomných v aerosolu. Problémem je však nedostatek regulace a informací o dlouhodobých účincích na zdraví. Elektronické cigarety také obsahují velké množství nikotinu a mohou způsobit fyzickou a psychickou závislost, zejména u mladých lidí.

### Nikotinové sáčky 4–50 mg nikotinu v sáčku

Ačkoliv nikotinové sáčky nejsou tabákovými výrobky, stále obsahují nikotin, který má negativní účinky na zdraví. Užívání nikotinových sáčků zvyšuje riziko kardiovaskulárních chorob, ovlivňuje zdraví mozku a kognitivní funkce. Dlouhodobé užívání může vést k fyzické i psychické závislosti.

