Závislost na nikotinu

Důvodů, proč lidé začínají kouřit, a poté si ne úplně dobrovolně vypěstují závislost na nikotinu, je více. Rizikovou skupinou mladistvých se ve svém článku zabývá MUDr. Zbyněk Mlčoch, my se na tuto problematiku podíváme trošku víc obecně.

Kouření nemá jen negativní účinky, jinak by mu zřejmě nepodléhalo tak velké množství lidí. Mnoha lidem cigareta přináší pocit sounáležitosti s ostatními kuřáky, mnozí ji používají jako berličku k tomu, aby se cítili sebejistěji, některé dívky ji chápou jako součást diety, někdo ji bere jakou nepostradatelnou součást své image a někomu prostě jen chutná. Kouření, potažmo nikotin, má krom těchto „kladů" ještě některé další, o kterých se ví jen málo:

- Umožňuje lepší zvládání stresu.
- Zlepšuje schopnost soustředění.
- Posiluje paměť.
- Dokáže zlepšit stav schizofrenie.
- U žen snižuje riziko rakoviny endometria (tj. výstelky dělohy).
- Zmírňuje projevy Alzheimerovy a Parkinsonovy choroby.
- Má schopnost uvolňovat dopamin, a tím navodit příjemné pocity. (Při dlouhodobém kouření však kuřáci ztrácí schopnost vnímání těchto příjemných pocitů.)
- Uvolňuje adrenalin z nadledvinek.

Jestli vás právě napadlo, že na tom kouření není nic až tak hrozného, tak s touto svou úvahou brzděte. Všechny zmíněné „klady" jsou totiž poměrně draze vykoupeny tím, co mnoho lidí ve svém životě považuje za jednu z nejdůležitějších věcí – zdravím. Ač jsme nikotin tak trošku vychválili, nesmíme zapomínat, že:

- Je to jedna z nejnávykovějších drog, které dosud známe.
- Je nejčastěji používanou drogou na světě.
- Vysoké dávky nikotinu způsobují celkový útlum centrálního nervového systému.
- Cesta nikotinu z plic do mozku trvá pouhých 7,5 vteřiny.
- Nikotin zabraňuje likvidaci patologických buněk imunitním systémem a umožňuje lepší prorůstání cév v nádoru. (Platí i pro přípravky s nikotinem – žvýkačky, náplasti.)
- Mění vnímaní chuti jídla a pocit požitku z jídla.

Nikotin vám tedy způsobí závislost, a potom vás začne pomalu, ale jistě likvidovat. Zvlášť zákeřná je jeho schopnost zabránit tělu, aby se vyrovnalo s patologickými změnami buněk, a růst vznikajícího nádoru ještě podporuje.

Důvodů, proč se vymanit ze závislosti na nikotinu a přestat kouřit, je opravdu dlouhá řada. Kuřákům hrozí mj.:

- Rakovina plic – mají 20 – 25x vyšší pravděpodobnost, že se u nich rozvine, než nekuřáci.
- Rakovina jazyka, rtu, hrtanu, hltanu, jícnu, močového měchýře, krve, žaludku, prsu atd. atd.
- Nedokrvenost srdce neboli ischemická choroba srdeční.
- Častější výskyt infarktu myokardu.
- Snížení plodnosti.
- Ztráta schopnosti erekce u mužů ve vyšším věku.
- Choroby trávicího ústrojí (např. vředy).
- Zhoršený sluch.
- U kouřících diabetiků se vyskytuje zvýšená pravděpodobnost vzniku poškození nadledvin a sítnice oka.
- 0 50% se zvyšuje riziko vzniku očního zákalu, které může vést až ke slepotě.
- Dvojnásobně se zvyšuje riziko vzniku lupénky.
- U kuřáků se vyskytne roztroušená skleróza 3x častěji než u nekuřáků.
- A mnohé další.

Matky kuřačky navíc ohrožují na zdraví i své potomky, protože:

- Kouření v těhotenství poškozuje centrální nervový systém dítěte.
- Děti kuřaček mají nižší porodní hmotnost, minimálně o 200g.
- Děti kuřaček častěji trpí katary průdušek a plic.
- Zvyšuje se výskyt alergií, ekzémů, astmatu u dítěte a také riziko syndromu náhlého úmrtí plodu.
- Zvyšuje se pravděpodobnost výskytu národového onemocnění dítěte již před narozením.

Jak závislost na nikotinu vzniká?

Tak v první řadě rychle. Nikotin je psychoaktivní droga, která má podobné účinky na nervovou tkáň jako heroin nebo kokain, a závislost na něj vzniká stejně rychle jako u těchto látek – v závislosti na přijatém množství, samozřejmě. A také v závislosti na člověku. Američtí vědci vedení Josephem DiFiranzou se pokusili přijít na to, proč si někdo závislost na kouření vypěstuje rychle, a jiný jí úspěšně vzdoruje. Jako rozhodující faktor se při jejich obsáhlém výzkumu ukázala síla pocitu uvolnění, který se dostavil při prvním pokusu o kouření. Čím více si adept první cigaretu „užil", tím spíše se stal v následujících letech na kouření závislý. Vznik závislosti je tedy výsledkem biochemických změn v mozku, jež dokáže u citlivějších osob nastartovat už první cigareta.[1]

Ale konkrétně – nikotin se dostává do těla při šlukování cigarety. Z plic se do mozku dostane krevním řečištěm během několika vteřin. Zde se váže na nikotinové receptory a spouští mechanismus, při kterém je také uvolňován dopamin. Ten stimuluje emoční struktury mozku a vyvolává krátkodobé pocity pohody a dobré nálady a zklidňuje napětí. Hladina dopaminu se zvyšuje při každém vdechnutí tabákového kouře. Nikotin je však z těla vylučován, což způsobuje, že hladina dopaminu klesá – výsledkem je zvyšující se potřeba nikotinu. Při dlouhodobém kouření dochází ke složitým změnám na nikotinových

[1] Časopis *Svět. Věda, technika, člověk, příroda, historie*. Listopad 2007, str.24.

receptorech, které vyžadují stále vyšší a vyšší dávky nikotinu, aby mohlo dojít k uvolnění dopaminu. Tím se závislost kuřáka prohlubuje.

Jestliže si chcete ověřit, zda jste na nikotinu závislí, udělejte si následující test:

Test závislosti na nikotinu[2]

Otázka	**Odpověď**	**Body**
Jak brzy po probuzení si zapálíte první cigaretu?	do 5 minut za 6 – 30 minut za cca 31 – 60 minut po 60 minutách	3 2 1 0
Je pro vás obtížné nekouřit tam, kde to není dovoleno?	ano ne	1 0
Které cigarety byste se nejméně rád/a vzdal/a?	té první ráno kterékoli jiné	1 0
Kolik cigaret denně kouříte?	do 10-ti 11 – 20 21 – 30 31 a více	0 1 2 3
Kouříte více v prvních hodinách po probuzení, než ve zbytku dne?	ano ne	1 0
Kouříte, i když jste nemocný/á tak, že strávíte většinu dne na lůžku?	ano ne	1 0

Sečtěte si získané body a přečtěte si, jak vážná vaše závislost na nikotinu je:

0-2 žádná nebo velmi nízká závislost
2-4 nízká závislost
5 střední závislost
6-7 vysoká závislost na nikotinu
8-10 velmi vysoká závislost na nikotinu

Chcete přestat kouřit?

Jestli vás výše uvedená fakta přesvědčila, že kouření skutečně není úplně nejrozumnější činností, nebo se už dlouho snažíte s kouřením přestat, ale boj se závislostí na nikotinu neustále prohráváte, nechte se inspirovat následujícími tipy:

- Kuřákům se přestává lépe kouřit pod lékařským dohledem. Na moderních plicních odděleních jsou psychologové, kteří jsou schopni kuřákovi přestávajícímu kouřit pomoci.
- Kuřáci udávají, že nejlepší způsob je přestat kouřit ze dne na den. Jakmile se rozhodnete, zbavte se cigaret, abyste je neměli na očích, a postarejte se, abyste měli dost práce a zábavy a nemuseli na kouření myslet. Jestli potřebujete mít něco v puse, žmoulejte mezi rty párátko nebo si dejte lízátko.
- K překonání abstinenčních příznaků vám pomůže B komplex, cystein a vitamin C.
- Při odvykání prý také pomáhá, když si budete mnout ušní lalůčky. Znalci akupresury by vám vysvětlili proč. Člověk je potom klidnější a snáší daleko lépe abstinenční příznaky.

[2] Králíková, E.: *Jak přestat kouřit.* Maxdorf, Praha 2003.

- Když přestáváte kouřit, začněte se také vyhýbat alkoholu. Člověk, který je pod jeho vlivem, totiž daleko snáze podlehne chuti na tabák, než člověk střízlivý.

Ze zkušenosti svých blízkých – vyléčených kuřáků – bych mohla doporučit 2 metody, které však fungují na podobném principu. Při obou dvou se kuřáci zavázali někomu druhému, že přestanou kouřit, a tento závazek se stal při odvykání velmi silnou psychickou motivací. Jeden z nich daroval fakt, že přestává kouřit, svojí manželce ke 30. narozeninám. Lepší dárek nemohla dostat :o). Pro mladíka to samozřejmě znamenalo veliký emoční závazek, protože nechtěl svou manželku zklamat. Dnes je to už téměř 25 let, co nekouří, a považuje to za jedno z nejlepších rozhodnutí svého života.

Druhý z mých blízkých na sebe upletl jiný bič. To, že přestane kouřit, nikomu nevěnoval, nicméně se vsadil s poměrně velkým počtem osob o sázky nezanedbatelné hodnoty, že vydrží nekouřit půl roku. Tuto dobu neustále prodlužuje a drží se velice dobře. Motivací pro něj je, že se mu samozřejmě nechce vyplácet pětimístná cifra, ale také to, že ho jeho známí neustále obklopují a kontrolují, jak si stojí.

DŮLEŽITÉ v obou případech ovšem je, že si oba zmínění uvědomili, že s kouřením je nutné přestat hlavně kvůli vlastnímu zdraví, kvůli sobě samým. Vlastní pevné rozhodnutí je **hlavní klíč** k tomu, aby se jakákoli závislá osoba se svou závislostí vyrovnala.

Co vás čeká po poslední cigaretě?

Připravte se na to, že abstinenční příznaky nebudou příjemné, zvlášť je-li vaše závislost na nikotinu velmi vysoká. Nejhorší abstinenční příznaky se prý dostavují kolem 20. hodiny od poslední cigarety a patří mezi ně: neklid, podrážděnost, závratě, bolesti hlavy, křeče, nespavost, nevolnost, hlad, neodolatelná touha po cigaretě, špatné soustředění, třes, bolesti hlavy. Tělo si prostě stále vyžaduje další dávku nikotinu.

Abych vás ale nevyděsila docela, čekají vás i příjemné věci a hlavně – zdraví posilující - záležitosti:

8 hodin po poslední cigaretě se hodnota oxidu uhelnatého ve vaší krvi sníží na polovinu a nasycení krve kyslíkem se začne vracet k normálním hodnotám.
24 hodin po poslední cigaretě je oxid uhelnatý vyloučen z vašeho těla. Vaše plíce se začínají zbavovat nečistot a obnovuje se samočisticí funkce sliznice.
48 hodin po poslední cigaretě už ve vašem těle není žádný nikotin. Vaše chuť a čich se výrazně zlepšují.
72 hodin – Lépe se vám dýchá. Vaše dýchací cesty se začínají čistit (připravte se na to, že díky tomu začnete více vykašlávat). Cítíte, že máte více energie.
2 – 12 týdnů – Zlepšuje se celkové prokrvení těla. Lépe se vám chodí, běhá, sportuje.
3 – 9 měsíců – Ustupuje kašel a dýchací obtíže.
1 rok – Riziko onemocnění v důsledku kouření výrazně klesá.
5 let – Riziko infarktu je ve srovnání s kuřákem poloviční.
10 let – Riziko rakoviny plic je poloviční ve srovnání s kuřákem. Riziko infarktu je stejné jako u nekuřáka. [3]

Tak co? Rozhodnete se se svým zlozvykem konečně zatočit? :o)

[3] Králíková, E.: *Jak přestat kouřit.* Maxdorf, Praha 2003.

Použité zdroje:

Králíková, E.: *Jak přestat kouřit*. Maxdorf, Praha 2003.
www.kurakovaplice.cz

Přečtěte si také:
Alkoholismus žen
Zánět močových cest

Stáhněte si:
E-kniha „Jak se zbavit akné"
E-kniha „Osvědčené tipy jak otěhotnět"

© Napsala **Hanka Průšová**
Redaktorka pro oblast vztahy a zdraví
Mindsoft s.r.o.
Email: janouskova@mindsoft.cz
www.mujvztah.cz www.mamdepku.cz
www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: objednejte si