



**LIGA PROTI RAKOVINĚ
PRAHA**



Obecné informace pro pacienty

Aby Vaše dítě nekouřilo

Prof. MUDr. DRAHOSLAVA HRUBÁ, CSc.

Vydala Liga proti rakovině Praha
Na Truhlářce 100/60, 180 81 Praha 8
Tel./fax: 224 919 732
Tel. nádorová linka: 224 920 935
Číslo účtu: 8888 88 8888/0300
e-mail: lpr@lpr.cz • <http://www.lpr.cz>

**BROŽURA
JE NEPRODEJNÁ**

OBSAH

1. Je vhodné zatěžovat děti problémy s kouřením v tak útlém věku? / 5
2. Je prokázané, že kouření je tak významným zdravotním rizikem? / 8
3. Byla vůbec prokázána škodlivost tzv. pasivního kouření? / 10
4. Je možné, že kuřák nepřestane kouřit, když onemocní? / 12
5. Neměl by se v boji proti kouření angažovat především stát? / 15
6. Jak máme s dítětem mluvit o kouření, když sami kouříme? / 16
7. Je nutné mluvit s dítětem o kouření, když sami nekouříme? / 17
8. Odradí dítě nepříjemný dojem z první cigarety? / 20
9. Je vůbec možné mluvit s pubertálním výrostkem o kouření a jiných závažných věcech? / 20

Vážení rodiče,

položím Vám několik otázek:

– Máte rádi své děti?

– Chcete pro ně to nejlepší?

Představuji si, jak odpovídáte:

– Ano, ano,

a díváte se, jak se může někdo ptát na takové samozřejmosti.

Dovolte pokračovat v otázkách:

– Co pokládáte za nejlepší pro své děti?

I tady se asi většinou shodnete na odpovědi:

– No, přece zdraví!

– A co ještě?

ptám se dál.

– Aby byly svobodné, nezávislé, zodpovědné, úspěšné, šťastné,...

to budou asi vaše další nejčastější odpovědi.

Pokračuji:

– Co sami děláte pro to, aby vaše děti byly zdravé, nezávislé, uměly se svobodně a zodpovědně rozhodovat?

Na tomto místě už vás zanechám vlastním úvahám a zamýšlení. Jistě děláte pro své děti mnoho dobrých věcí, protože výchova potomka je náročnou, mnohostrannou a nikdy nekončící péčí, ke které jsou potřebné všechny síly a hlavně láska.

Někdy si my, rodiče, málo uvědomujeme, že k základům správné výchovy patří každodenní projevy podpory a lásky, aby děti měly trvalý pocit bezpečí a vlastního sebevědomí. Pochvala, uznání, slova „mám tě rád“, pohlázení a objetí jsou mnohem účinnějšími výchovnými prostředky než příkazy a zákazy. Mnozí namítnete, že bez důrazných instrukcí, co dělat a co naopak ne, se výchovný proces neobejde. Máte jistě pravdu, ale většina příkazů a zákazů je zbytečná tam, kde dítě má neustále na očích přirozený vzor.

Vaše vlastní chování, jednání, mluva je pro dítě základním principem výchovného procesu. Pokud dítě vyrůstá v rodině, která má stanovená základní pravidla, kte-

rá všichni – dospělí i děti – dodržují, pak je riziko, že dítě jednou sejde na špatnou cestu, mnohem menší, než když dospělí sami jednájí v rozporu s tím, co požadují od svých dětí.

Chtěli bychom vám pomoci při výchově dětí ke zdraví, svobodě, nezávislosti, zodpovědnosti. Nabízíme povídání o kouření. Je to riziko pokládané v současné době za nejzávažnější faktor poškození zdraví. Je to činnost, která vede k silné závislosti. Je to masový vrah, který ohrožuje i ty, kteří sami nekouří: mezi oběťmi nedobrovolného (pasivního) kouření jsou i naše děti. Je to lstivý a zákeřný nepřítel, který naivním a neinformovaným dětem a mladým lidem vychvaluje nabízené požitky, zatímco trpělivě a vytrvale čeká na svoji odměnu v podobě kruté a předčasné smrti.

Naše informace a rady jsou určeny především rodičům dětí předškolního a školního věku, které jsou nejcitlivější k následkům působení škodlivin z cigaret a všech dalších typů tabákových výrobků, a současně nejvnímavější k přímé i nepřímé propagaci kouření. V České republice mají vychovatelé a učitelé k podpoře protidrogové výchovy řadu účinných programů, bez spolupráce s rodiči však samotné úsilí školy nepřinese očekávané výsledky.

Vydání příručky, kterou dostáváte, zajistila instituce nejpovolanější: Liga proti rakovině Praha. Je důkazem toho, že zdravotníci pokládají kouření za nejvýznamnější riziko ohrožující zdraví, kterému je možno předcházet

- výchovou dětí a mladých lidí, aby nezačali kouřit,
- pomocí kuřákům, aby zanechali kouření.

Informace a rady byly rozděleny do několika kapitol, uvedených otázkami, s nimiž se při rozhovorech s rodiči a dospělými setkáváme nejčastěji.

Věříme, že s širokou podporou rodičů, pedagogů, zdravotníků a všech ostatních přátel dětí se podaří zastavit novodobou smrtící pandemii, podobnou středověkým morovým ranám, vyvolanou nenasytnou touhou výrobců a distributorů tabáku po zisku.

1. Je vhodné zatěžovat děti problémy s kouřením v tak útlém věku?

Máte pravdu. Děti by měly mít možnost vždy dýchat čistý vzduch a vyrůstat v prostředí bez negativních vzorů chování. Bohužel, mnoho dětí už od narození takové štěstí nemá, protože jejich rodiče či jiní nejbližší příbuzní kouří. I celá naše společnost kuřáctví posuzuje s nepochopitelnou shovívavostí, takže ani děti z nekuřáckých rodin nejsou před rizikem kouření v bezpečí. Proto potřebují správné a pravdivé informace už od chvíle, kdy jim mohou rozumět.

„Zrození“ kuřáka je dlouhodobý proces, který začíná prakticky od narození. V době, kdy se nám zdá, že ještě nic nechápe, vnímá už dítě okolní svět svými smysly velmi intenzivně. Pokud rodiče a posléze i další nejbližší dospělí, kteří přicházejí s dítětem do bezprostředního a častého kontaktu, vydávají vůni silně ovlivněnou kuřivem, dostává dítě hned po narození signál, že toto je pravá vůně domova.

Velmi brzy, už kolem 2. až 3. roku věku, dítě pozoruje a napodobuje chování rodičů, kteří jsou pro ně přirozeným a samozřejmým vzorem. Vůbec si nepřipouští, že by lidé, kteří pro ně představují záštitu bezpečí a autoritu, dělali věci, které nejsou správné. Napodobování je zpočátku jen neuvědomělé, bez pochopení nějakých souvislostí. Jestliže některá činnost dítěte se stane předmětem většího zájmu jeho okolí, dítě ihned pochopí, že dělá něco výjimečného, což si potvrdí při každém opakování toho, co vzbuzuje rozruch.

Také napodobování kouření patří mezi činnosti malých předškoláků, které vyvolávají mezi dospělými veselý zájem a úsměvné komentáře. Mnozí rodiče se dokonce pyšní před návštěvami šikovností svého potomka, který umí přinést krabičku cigaret, dvorně nabídnout dospělým a ještě jim i připálit. Není vzácností, že rodiče posílají děti nakupovat cigarety jejich oblíbených značek v blízké trafice. Dokonce i skutečné pokusy dětí s kouřením v tomto věku komentují dospělí shovívavým „počkej si, až budeš větší“.

Malé děti nepřemýšlejí o kouření, neplánují, zda budou nebo nebudou kouřit. Přesto přijímají informace, které zásadním způsobem ovlivňují jejich postoj ke kouření: jde o něco zcela běžného a normálního. „*Je to určitě správné, když to dělá máma a táta. Není to něco, čeho se mám bát.*“

Docházka do školy představuje pro dítě mimo jiné velké rozšíření jeho sociálních kontaktů.

I když tráví stále převážnou část doby se svými vrstevníky ze třídy, uskuteční se každý den několik setkání se staršími žáky: na chodbách, v sociálních zařízeních, v jídelně, v okolí školy, při mimoškolní činnosti. Okruh vzorů nabízejících napodobování se podstatně rozrůstá, postupně se pro dítě stává model chování ostatních dětí významnější než původní rodina.

Hledání postavení ve společnosti je pro každého jedince náročné a nesnadné. Nástup puberty je spojen s přirozenou touhou dítěte být respektováno a uznáváno ve světě vrstevníků i dospělých, na druhé straně však v tomto věku se teprve začínají rozvíjet oblasti prozíravosti, odpovědnosti, zvažování důsledků. Dospělí nemají často čas nebo možnosti rozebírat z tohoto pohledu nápady jejich potomků a jen je stroze odmítají. Děti pak reagují po svém, často ovlivněny negativismem ke všemu, co dospělí uznávají jako významné hodnoty. Jejich kuřáctví je výrazem rebelantství a vzdoru.

První cigarety mívají u většiny dětí příchutě „zakázaného ovoce“ a jednotlivé pokusy s kouřením nejsou zdraví nebezpečné. V řadě případů je cigareta „vstupenkou“ do party vrstevníků, v níž má kouření význam utajovaného rituálu. To, zda občasná pokusy přerostou do pravidelného chování a závislosti, je ovlivněno postojem společnosti: je-li tolerantní a kouření mladistvých i dospělých akceptuje, není zde bariéra, která by patologickému procesu zabránila.

Přesto však základní postoje, které vznikaly po narození, ovlivní ve většině případů výběr kamarádů, s jejichž chováním by se chtělo dítě napříště ztotožnit. V mnoha našich i zahraničních studiích bylo opakovaně prokázáno, že děti z nekuřáckých rodin si jen výjimečně vyberou kouřícího kamaráda. Naopak u dětí kouřících rodičů je kouřící kamarád téměř pravidlem.

Určující význam pro orientaci, jaký způsob života si člověk jednou zvolí, má tedy rodina. Dalším významným faktorem je prostředí, které je pro dítě hned po domově nejbližší: škola, resp. předškolní a později i mimoškolní dětská zařízení: ve všech musí být pouze nekuřácké prostředí. Pedagogové, vychovatelé i pomocný personál se nemohou dětem prezentovat jako kuřáci. Protikuřácká výchova je nedílnou součástí výchovně vzdělávacího procesu. Odborní pedagogičtí pracovníci mají v současné době řadu programů, zaměřených na prevenci kouření a ostatních toxikomanií.

U předškoláků a žáků prvních až třetích tříd základní školy jsou děti upozorňovány na nevábné estetické jevy provázející kouření: nepříjemný zápach, žluté prsty a zuby apod. Přijatelnou formou jsou děti seznamovány i s nejčastějšími zdravotními následky, které postihují aktivní i pasivní kuřáky. Děti tak mohou samy konfrontovat své subjektivní zdravotní potíže (dráždění očí, v krku, kašel, bolesti hlavy) s pravděpodobnou příčinou: zamoření ovzduší jejich bytů cigaretovým kouřem.

**Hlavním cílem výchovného působení na děti ve věku mezi 3. až 8. rokem je ovlivnit jejich postoje ke kouření žádoucím způsobem: kouření je chování, které významně škodí zdraví. Usiluje o to, aby se děti ztotožnily s názorem, že cigareta nezvyšuje přitažlivost, ale právě naopak, je zdrojem odpudivého zápa-
chu a dalších neestetických průvodních jevů. Cigaretový kouř poškozuje i nekuřáky, a proto se děti učí, jak se bránit pobytu v zakouřeném prostředí.**

U dětí v pubertě a dospívání je kladen důraz na to, aby jejich suverénní volba chování vycházela ze znalostí a uvědomělých postojů. Výchovné programy pro tyto věkové kategorie rozšiřují dovednosti předvídat a úspěšně řešit rizikové situace, v nichž se nabízí kuřivo, alkohol, drogy a jiné formy rizikového chování.

Pokud se cíle školních programů setkají s pochopením a podporou rodiny, je šance na úspěšné ovlivnění dětí mnohem větší.

2. Je prokázané, že kouření je tak významným zdravotním rizikem?

O tom v současné době nejsou žádné pochyby. Základ moderních vědeckých metod hodnocení účinků kouření na zdraví se datuje do období po 2. světové válce. Každoročně jsou publikovány výsledky několika set různě pojatých studií, které opakovaně potvrzují, že kouření je největší masový vrah v historii lidstva.

Víme zcela bezpečně, že kouření je přímo spojeno se vznikem 25 různých onemocnění, k rozvoji a progresi dalších 25 významně přispívá. Pomocí statistických analýz se uznává, že každý rok umírá na následky kouření asi 5 milionů lidí. Počet obětí se během příštích 20 let zdvojnásobí. Nemoci související s kouřením jsou příčinou úmrtí každého druhého kuřáka, z nich polovina umírá předčasně, v produktivním věku. Mezi oběťmi kouření jsou také rodiče nezletilých dětí, kteří začali pravidelně kouřit v pubertě.

Kuřáci nejčastěji umírají na nemoci srdce a cév – téměř 1,7 milionů lidí ročně. Kouření patří v této skupině nemocí k hlavním rizikovým faktorům. Protože kuřáci obvykle preferují i další formy nezdravého způsobu života (častější konzumace tučných potravin, alkoholu, nízká spotřeba ovoce a zeleniny, malá tělesná aktivita), je ohrožení kuřáků násobeno současným působením několika významných rizikových faktorů.

Nemoci srdce a cév se projevují různými klinickými formami:

- jako chronická angina pectoris či akutní srdeční infarkt,
- jako mozková mrtvice (s možným dlouholetým ochrnutím),
- jako život ohrožující výduť aorty či jiných velkých cév,
- jako onemocnění cév na končetinách spojených s jejich uzávěrem (a následnou nekrózou a nutností amputace končetiny).

Závažná a chronická onemocnění dýchacího ústrojí (chronický zánět průdušek, rozedma plic) jsou každoročně příčinou smrti dalšího téměř milionu lidí. Umírání je pomalé a kruté, postupným udušením. Řadu let před definitivním koncem jsou postižení pacienti postupně omezováni v tělesné činnosti, neobejdou se bez dýchacích přístrojů a ani upoutání na lůžko jim život nezachrání. Asi tři čtvrtiny obětí této kruté smrti jsou kuřáci.

Rakovina plic a průdušek je příčinou smrti téměř 700 000 lidí každý rok a o jejím těsném spojení s kouřením vědí i malé děti. Mezi každým stem zemědělců na rakovinu plic je v průměru 90 kuřáků a další 2–3 mrtví jsou oběti jejich dlouhodobé nedobrovolné expozice tzv. pasivnímu kouření (doma, na pracovištích). Podobně jako chronická bronchitida, plicní rozedma, i rakovina plic a průdušek by se staly vzácnými onemocněními, kdyby lidé přestali kouřit.

Kouření prokazatelně ovlivňuje i vznik dalších typů zhoubného bujení. Vznikají jak v místech přímého styku se škodlivinami uvolňovanými z tabáku (rakovina ja-

zyka, slinných žláz, dutiny ústní, hrtanu, hltanu), tak i v orgánech vzdálených, do kterých jsou karcinogenní látky přinášeny krví (rakovina ledvin, močového měchýře, slinivky břišní, děložního čípku, střev a konečníku).

Smrtící následky kouření se začínají projevovat v populačních studiích už po 20 letech kouření. U mnoha lidí, kteří pravidelně kouří od 15 let, se nemoci klinicky manifestují už po 30. roce jejich života, nedožijí se 40. narozenin. Odcházejí od započatého díla, zanechávají po sobě nedospělé sirotky.

Nejdříve se závažné následky kouření projevují v oblasti sexuálního života a reprodukce. Kouřící muži mívají častěji potíže s potencií i s plodností, protože škodliviny z cigaretového kouře poškozují jak tvorbu a zrání spermií, tak i erektilní funkci pohlavního údu. Veřejnost je málo informována o tom, že kouřením poškozené spermie mohou být příčinou různých vrozených vývojových vad, protože narušená genetická informace se přenesou při oplodnění vajíčka na zárodek a plod.

Kouření u žen ovlivňuje tvorbu a uvolňování jejich pohlavních hormonů a narušuje tak rovnováhu ve složitém hormonálním cyklu regulujícím plodnost i průběh těhotenství. Proto kuřačky mívají častěji menstruační potíže, o 5 až 8 let dřívější přechod (klimakterium) a problémy s otěhotněním. V těhotenství jsou častěji ohroženy různými závažnými komplikacemi (mimoděložní těhotenství, včasně lůžko, poruchy placenty, předčasný porod).

V posledních letech se věnuje velká pozornost zkoumání účinků kouření na nervový systém, zejména na mozkovou činnost. Víme, že nikotin je silnou psychoaktivní drogou, která v mozku vyvolává řetěz reakcí, souvisejících s vyplavováním různých hormonů a také látek přenášejících nervové vzruchy. Tyto reakce ovlivňují náladu a chování, v jistém smyslu i výkonnost kuřáků. Současně ostatní látky z cigaretového kouře působí těžká poškození nervových buněk, které předčasně stárnou a odumírají.

S největší pravděpodobností jsme na prahu poznání, co je příčinou toho, že kuřáci mívají rychlejší úbytek rozumových schopností (zjistitelných např. měřením IQ), častěji a v mladším věku se u nich vyskytují různé závažné psychické nemoci, jako Alzheimerova choroba, schizofrenie, ale také deprese, úzkosti, sebevražedné chování.

Kuřáci častěji než nekuřáci experimentují i s nelegálními drogami, zejména ti mladí. O kouření se bez nadsázky tvrdí, že otevírá bránu ostatním drogám: jen málokdo zkusí jako první některou z nelegálních drog. Kouření odstraňuje respekt před rizikem jiných drog.

Bez zajímavosti jistě není ani to, že kouření přispívá k rychlejšímu stárnutí, které se projevuje i dalšími znaky, které sice nejsou tak závažné pro celkový stav zdraví, ale signalizují větší progresi degenerativních změn. Kouření podporuje kazivost

zubů, nemoci dásní a předčasnou ztrátu chrupu. Kůže kuřáků je více vrásčitá, naředlá, vysušená. Oční čočky jsou u kuřáků dříve než u nekuřáků postiženy šedým zákalem. Citlivost smyslů chuti, čichu, sluchu ochabuje dříve a rychleji.

Kuřáci bývají více ohroženi různými komplikacemi při chirurgických výkonech, pomaleji a déle se jim hojí rány i různá kožní onemocnění. Také nejruznější zažívací a trávicí potíže, včetně žaludeční a dvanácterníkové vředové choroby, se vyskytují častěji mezi kuřáky.

Světová zdravotnická organizace označuje kouření za nejvýznamnější rizikový faktor nemocnosti a předčasné úmrtnosti, který je možno ovlivnit prevencí. Tento postoj zaštiťují nejprestižnější kapacity zdravotníků z celého světa.

Cigareta je jediný druh zboží, který – pokud se používá dle návodu – vede k poškození zdraví a předčasné smrti.

3. Byla vůbec prokázána škodlivost tzv. pasivního kouření?

O cigaretě se bez nadsázky říká, že je to jediná zbraň, která zabíjí oběma konci: představuje smrtelné riziko nejen pro aktivního kuřáka, ale i pro nekuřáky, kteří musejí nedobrovolně pobývat v zakouřeném prostředí.

Chemické rozborů ukázaly, že při hoření cigarety se uplatňují dvě rozdílné situace: když kuřák vloží zapálenou cigaretu do úst a potáhne, proudí kolem doutnajícího konce vzduch, který okysličuje plamen a výrazně – až o 300 °C – zvyšuje teplotu spalování. Naopak, když cigareta jen doutná v popelníku nebo v ruce kuřáka mezi jednotlivými tahy, spalování tabáku, jeho příměsí a cigaretového papírku se děje při teplotě kolem 600 °C a za přítomnosti jen asi 2 % kyslíku. Důsledkem nedokonalého hoření jsou několikanásobně vyšší koncentrace téměř všech škodlivin v bílém cigaretovém dýmu na opačném konci cigarety, než ze kterého aktivně nadechuje kuřák.

Mezi více než 5000 různých chemických látek, které kuřák vdechuje, ale také šíří do svého okolí, jsou takové, které páchnou (např. *močovina, akrolein, sirovo-dík*), dráždí (*čpavek, formaldehyd, kyselina mravenčí*), působí toxicky (*oxid uhelnatý, nikotin, kyanovodík, těžké kovy jako arsen, olovo, kadmium*) a i látky, které prokazatelně vyvolávají zhoubné bujení u člověka. Řada studií prokázala, že v místnostech (obytných, kancelářských, restauračních) a především v kabinách automobilů, kde jsou kuřáci, mohou dosáhnout koncentrace toxických a karcinogenních škodlivin dostatečně vysokých hodnot pro vyvolání klinických příznaků otravy, poškození imunitního systému, a při mnohaleté expozici i chronická onemocnění plic, včetně rakoviny.

I při náhodném a krátkodobém setkání s kuřákem je nekuřák obtěžován nepříjemným zápachem, u citlivějších jedinců dochází k podráždění spojivek a nucení ke kašli. Lidé s vážnějším chronickým onemocněním mohou na zakouřené prostředí reagovat velmi silně: astmatik může dostat akutní záchvat, kardiak může být stížen akutním infarktem myokardu.

Nejvíce ohroženou skupinou populace nedobrovolně vystavené působení zakouřené prostředí jsou děti. Mohou být poškozeny ještě před narozením.

Škodliviny z cigaretového kouře pronikají do krevního oběhu plodu nejen tehdy, když těhotná žena aktivně kouří, ale i když nekuřačka pobývá v zakouřeném prostředí. Následkem této expozice jsou vážná ohrožení tělesného i duševního vývoje plodu. Děti narozené kuřačkám a pasivně exponovaným nekuřačkám mívají často nižší porodní hmotnost, kratší délku a menší obvod hlavičky a hrudníku. Jejich start do života tak bývá od počátku vážně ohrožen, protože v těle matčině nebyl zpomalen jen růst a vývoj kostry a svalů, ale i vnitřních orgánů, především plic, pravděpodobně i mozku. U dětí aktivních a pasivních kuřaček jsou také častěji nacházeny některé vrozené vývojové vady, např. rozštěpy rtů a patra, deformace končetin. Nikotin je silnou psychoaktivní drogou, která může v mozku působit už před narozením. Řada studií z různých částí světa shodně naznačuje, že děti narozené kouřícím matkám mají častěji různé výchovné problémy v předškolním i školním věku. Dokonče jsou i studie, které našly vyšší výskyt kriminálních delikventů mezi mladými muži narozenými matkám kouřícím v těhotenství.

Kuřačky obvykle méně kojí: z důvodů hormonálních poruch mívají méně mléka, které mívá nepříjemnou příchut od nikotinu a dalších chemických látek, a proto miminkům nechutná. Některé maminky také tuší, že kojení a kouření „nejde dohromady“, a tak raději ošidí dítětko než sebe. Je to velká škoda: nic není pro dítě vhodnější v prvních měsících života než mateřské mléko: matka v něm poskytuje nejen snadno stravitelnou výživu, ale i minerální látky a vitaminy a ochranné protilátky proti infekcím. Intimní vztah matky a dítěte, který byl přerušen porodem, se znovu obnovuje při každém kojení: dítě slyší znovu známý zvuk tlukotu matčina srdce, poznává její hlas a tyto symboly bezpečí spojuje ještě s příjemným pocitem nasycení. Dítě, které je živeno umělou stravou, o tyto požítky přichází. Je vnímavější k různým infekcím a častěji stůně.

Oslabení dýchacího a imunitního systému dítěte žijícího v zakouřeném prostředí přispívá k jeho častějším onemocněním dýchacích cest i zažívacího ústrojí. Katar horních cest dýchacích, které u starších dětí probíhají obvykle jako banální onemocnění, mohou být u kojenců a batolat komplikovány bolestivými a nebezpečnými záněty středního ucha, nebo se rozšíří i na dolní cesty dýchací. Mnohé studie našly souvislost s výskytem alergií, s horším prospíváním. Děti, jejichž matky kouřily v těhotenství, bývají dvakrát až třikrát častěji obětí tzv. syndromu náhlého úmrtí: nejnovější vědecké práce již vysvětlují příčinné souvislosti.

Moderní výzkumné metody přinesly i řadu důkazů o tom, že děti z kuřáckých rodin bývají častěji postiženy zhoubnou leukémií.

Pasivní kouření ohrožuje i dospělé: chronický zánět průdušek, rozedma i rakovina plic se častěji vyskytují u dlouhodobě nedobrovolně exponovaných nekuřáků, ve srovnání s nekuřáky, kteří nemusejí pobývat a pracovat v zakouřeném prostředí.

Moderní společnosti si uvědomují zvýšené riziko, které pro nekuřáky představuje expozice pasivnímu kouření a pro jejich ochranu formulují pravidla všeobecně známá jako „zákazy kouření na veřejných místech“. Nejde v žádném případě o diskriminační kroky namířené proti kuřákům, ale jednoznačně o příspěvek státu v pomoci při zabezpečení jednoho ze základních lidských práv – práva na dýchání čistého vzduchu. Bohužel, pravomoc legislativy zůstává přede dveřmi našich bytů, a tak paradoxně nemůžeme pomoci chránit děti před agresivní lehkomyšlností jejich kouřících rodičů a dalších příbuzných.

Ted', když víte, že pasivní kouření může ohrozit Vaše dítě, buďte jeho bezpečnou záštitou. Jste-li kuřák, nekuřte nikdy ani v přítomnosti dítěte, ani v prostorách, kde obvykle pobývá. Buďte stejně ohleduplný i k dospělým nekuřákům.

Chraňte dítě před ostatními kuřáky, žádejte je důsledně, aby nekouřili v jeho blízkosti. Neostýchejte se upozornit kuřáka, že Vaše dítě nekouří. Trvejte důsledně na nekuřáckém prostředí ve školních i mimoškolních zařízeních, které navštěvuje Vaše dítě. Zajímejte se, zda vychovatelé, učitelé, zdravotníci a jiní, kterým svěřujete své dítě do specializované péče, jeho kamarádi a jejich rodiče jsou nekuřáci.

Jen aktivní a soustavný zájem široké veřejnosti, podmíněný oprávněnou potřebou zajistit dobré podmínky pro růst a vývoj dětí, změní dosud tolerantní postoj k hromadnému škůdci a zabijáku – kouření.

4. Je možné, že kuřák nepřestane kouřit, když onemocní?

Cigarety a ostatní formy užívání tabáku vedou ke vzniku závislosti. Psychoaktivní látkou je nikotin. Poruchy duševní a poruchy chování vyvolané kouřením patří mezi psychiatrická onemocnění – toxikómánie.

Dítě či mladý člověk začínající kouřit obvykle nemyslí na možné následky. I když má většinou alespoň základní informace o nebezpečí kouření – nakonec varování si může přečíst na každé krabičce s kuřivem – ví, že se nemoci z kouření projevují až po čase a je přesvědčen, že při náznaku zhoršení zdraví kouření bez problémů zanechá. S první cigaretou jsou obvykle spojeny jiné obavy: nebude mi špatně, nezeměšním se před ostatními, bude mi to chutnat?

Ten, který se postupně propracoval na pravidelného závislého kuřáka, pozná svůj omyl až po letech. Když se – obrazně řečeno – „upisoval“ pokušiteli, nedovedl si představit, že jednou přijde doba, kdy bude muset za svoji nerozvážnost zaplatit cenou nejvyšší: zdravím nebo dokonce životem.

Droga, kvůli které lidé kouří, je nikotin. Jeho schopnost vyvolat závislost je stejně silná, jako mají obávané drogy heroin nebo kokain: ze 100 pravidelných konzumentů/kuřáků se závislost vyvine u 80 až 85 obětí. Dokonce i občasní kuřáci – celá třetina – se mohou stát závislými na nikotinu. Bylo prokázáno, že většina lidí, kteří vykouřili asi 100 cigaret (3 měsíce jen jednu cigaretu denně), pocítují abstinenci příznaky, když kouření zanechají.

Nikotin v mozku vyvolá celou sérii biochemických reakcí, které kuřák vnímá jako příjemnou náladu, snížení napětí, dokonce i jako krátkodobé zvýšení výkonnosti. Jsou to vesměs pocity příjemné a kuřák touží po jejich opakování. Postupně si vytvoří situace, při kterých si zapaluje cigaretu automaticky, bez potřeby dosáhnout změny subjektivního psychického stavu. Po nějaké době musí pro dosažení stejných prožitků zvyšovat dávku drogy – počet denně vykouřených cigaret. Pokud kuřák svoji dávku nemá, necítí se dobře, má různě intenzivní abstinenci příznaky. Ty jej nutí znovu sáhnout po zdroji nikotinu, a to i tehdy, když už si je plně vědom nebezpečnosti svého počínání. Přesto se většinou snaží hledat příčinu svého trápení a utrpení někde mimo své dlouhodobé agresivní chování ke svému tělu. Nechce si připustit, že cigareta, kterou pokládal za „kamarádku“, byla ve skutečnosti smrtelným nepřítelem.

Když se kuřák dozví od lékaře o svém vážném onemocnění, bývá často jeho první reakcí myšlenka na zanechání kouření. Pokud není jeho rozhodnutí posilováno (rodinou, lékařem, přáteli), může se posléze opět vrátit k původnímu rizikovému chování: buď se léčbou jeho stav subjektivně natolik zlepší, že se závažného průběhu přestane obávat, nebo naopak uvěří, že na záchranu života je už pozdě.

Zanechání kouření v kterémkoliv věku a stavu zdraví má vždy jednoznačné pozitivní účinky:

- do 30 minut po poslední cigaretě se vrátí zvýšený krevní tlak a zrychlená tepová srdeční frekvence k hodnotám před kouřením,
- do 6 hodin se odstraní z těla oxid uhelnatý, který bránil přenosu kyslíku ke tkáním,
- do 4 dnů se zlepší dýchání,
- do 2 let významně poklesne riziko akutní srdečněcévní příhody,
- do 5 let je riziko nemoci srdce a cév podobné jako u nekuřáků,
- za 10–15 let se sníží riziko onemocnění zhoubným nádorem na úroveň nekuřáků,
- přestane-li kouřit těhotná žena v prvních 3 měsících těhotenství, je další riziko komplikací a poškození plodu stejné, jako kdyby nikdy nekouřila.

Přestat kouřit se vyplatí!

O KOUŘENÍ

Kouření je taková slabůstka, nanejvýš zlovyk.

Kuřák může přestat kouřit, kdykoliv se mu zachce.

Při občasném vykouření cigarety nebo dýmky závislost nehrozí.

V životě nás ohrožují jiné věci víc než kouření.

Dýmající komíny a výfukové plyny jsou pro naše zdraví nebezpečnější.

Kuřáci se také jako jiní lidé mohou dožívat vysokého věku.

Moderní lékařská věda umí léčit nemoci, kterými kuřáci trpí častěji než ostatní lidé.

Člověk je tvor smrtelný a je jedno, na jakou nemoc jednou zemře.

Kouření nebo nekouření je osobní věc každého člověka, a nikomu do toho nic není.

Kuřáci přispívají významně do rozpočtu státu prostřednictvím daní za kuřivo.

Kouření je chronické, postupně se zhoršující a recidivující onemocnění.

Tabák obsahuje nikotin, který je stejně silná droga jako heroin nebo kokain, závislost vznikne u většiny (až 85 %) kuřáků.

Až třetina občasných kuřáků se stává závislými.

Na následky kouření umírá víc lidí než v důsledku havárií, úrazů, vražd, sebevražd, otrav a AIDS.

V cigaretovém kouří je více než 5000 škodlivin včetně většiny chemických látek, které vyvolávají u člověka rakovinu.

Na nemoci související s kouřením umírá každý druhý kuřák, z nich polovina předčasně. Dlouhověkost je u kuřáků vzácná, je podmíněna vrozenou odolností.

Díky léčebným metodám se dožívá vysokého věku stále více nekuřáků, zatímco kuřáci umírají stejně jako před 50 lety.

Nejčastěji kuřáci umírají na nemoci srdce a cév: před smrtí mohou být léta ochrnutí (po mrtvici), žít s amputovanými končetinami (po onemocnění cév). Těžká onemocnění plic (rozedma, chronický záneť průdušek, rakovina) končí pomalým udušením.

Následky kouření jsou závažným společenským problémem, na jehož řešení se solidárně podílejí i nekuřáci. Kuřáci také vážně ohrožují zdraví nekuřáků.

Přínos z kuřiva je menší než výdaje za škody způsobené kouřením (výdaje za léčbu, důchody, sociální podporu pozůstalých po předčasně zemřelých kuřácích, nevykonanou práci, za likvidaci požárů způsobených kuřáky atd.).

Ekonomika státu by byla vážně ohrožena bez daní za kuřivo. Lidé by místo kuřiva kupovali jiné, užitečné a zdravé neohrožující zboží, stát by své daně dostal.

5. Neměl by se v boji proti kouření angažovat především stát?

Stát má v oblasti boje s epidemií kuřáctví specifickou roli, kterou doplňuje komplex aktivit za nekouření.

Především může účinnými regulačními mechanismy snižovat dostupnost kuřiva. Tato opatření mají největší účinnost mezi dětmi a mládeží, u které prokazatelně oddaluje začátky kouření do vyššího věku, kdy je naděje, že mladí lidé přistupují k volbě svého životního stylu s větší odpovědností a kouřit nezačnou. Ti, kteří se přesto stanou kuřáky v dospělosti, mají šanci, že závislost se u nich rozvine pomaleji a že budou schopni přestat dříve, než se projeví závažné zdravotní následky.

Významným krokem je vysoké zdanění cigaret, které se nesmějí prodávat v kusových nebo malých baleních. Cena je u dětí rozhodujícím faktorem ovlivňujícím začátky jejich pravidelného kuřáctví. Pokud mají děti jiného koníčka vyžadující určité ekonomické náklady a rozumné rodiče, kteří poskytují dětem přiměřené kapesné, pak je průběžně zvyšovaná cena kuřiva opravdu osvědčenou prevencí kuřáctví. Je jisté, že cena ovlivňuje i dospělé a obvykle každé její zvýšení je sledováno poklesem počtu kuřáků. Námitky, že se může zvýšit objem pašování z lacinějších oblastí, se týká každého zboží, nejen cigaret, a stát má účinné mechanismy, jak pašování omezovat.

Ve vyspělých zemích je výrazně omezen počet míst, kde lze cigarety koupit. Rozhodně je neprodávají v prodejnách s potravinami, spíše se snaží omezit prodej do speciálních obchodů, kde se snáze kontroluje původ kuřiva i to, aby nebylo prodáváno nezletilým. Prodávající, kteří podmínky prodeje nedodrží, jsou trestáni vysokými pokutami i ztrátou licence.

Legislativní opatření vydávaná státem omezují věk dostupnosti kuřiva: v České republice je to 18 let. Přestupku se dopouští každý, kdo prodá či nabídne nezletilému kuřivo. Stejně opatření se týká i alkoholických nápojů (včetně piva).

Mnoho rodičů o těchto zásadách asi nic neví, jinak by neposílali děti nakoupit legální drogy a netolerovali by jejich „ochutnávání“ při různých rodinných oslavách. Námitka, že za dohledu dospělých je konzum legálních drog „pod kontrolou“, je lichá. Děti si z těchto příležitostí odnášejí poznatek, že zábava se bez alkoholu a tabáku neobejde a tuto zásadu záhy uplatňují při setkáních s vrstevníky.

Stát má možnost regulovat propagaci zboží. Prozíraví politici uplatňují tuto pravomoc u výrobků, u nichž je velké rozšíření nežádoucí. Kuřivo je bezpochyby první položkou na seznamu zboží, které by mělo být omezováno. Tzv. „zákazy reklamy

na cigarety“ jsou chápány nepřesně. Producenti tabákových výrobků tvrdí, že reklamou sledují pouze ovlivnění kuřáků, aby zkusili jinou značku. Přitom reklama na cigarety je jednoznačně orientována na děti a mládež, neboť prezentuje kuřáky jako mladé, krásné, bohaté a veselé lidi, jako součást životního stylu vyšších společenských tříd, k němuž patří i rychlé auto, exotická dovolená a jiné atraktivní činnosti. Nejúspěšnější reklama – kovboj „Marlboro“ – vsadila na dobrodružné a romantické sny desetiletých kluků a děvčátek. Veřejně propagovaná reklama na cigarety dává dětem zřetelný signál: kouření není nebezpečné, ale zábavné, „dospělé“. Pro ty cíle, jak je prezentují oficiální dokumenty tabákového průmyslu, postačí k informacím kuřákům reklama umístěná uvnitř speciálních obchodů s kuřivem.

V zemích, kde mají vyspělou politickou kulturu, si politici zakládají na tom, aby nebyli veřejnosti představováni jako kuřáci. Obdobné zvyky si osvojili i další veřejně známé osobnosti jako lékaři, učitelé. Kouření je vykazováno z veřejně přístupných budov, dopravních prostředků, škol, ordinací, pracovišť a restaurací. Také tato opatření přispívají k vytváření obecného názoru, že kouření není normální.

6. Jak máme s dítětem mluvit o kouření, když sami kouříme?

Když rodiče kouří, jsou jejich děti v mnohem větším nebezpečí, že budou kouřit také. Poznatky o kouření, které se dovědí ve škole, je postaví do těžkého konfliktu. Problémy, které je budou trápit, budou jednak obavy (o zdraví rodičů, které mají rádi), jednak pochybnosti o autoritě (rodičů – závislých toxikomanů).

To, že budete doma mluvit o kouření, pomůže dětem lépe pochopit problém závislosti a také Vám ujasnit si priority a hodnoty Vašeho života. Vaše pozice varovat děti před kouřením je sice obtížnější, ale pokud se postavíte k diskusi s dětmi „čelem“, mohou být výsledky velmi působivé.

V žádném případě neodbývejte dítě slovy „to je moje věc“, protože to není pravda. Vaše kouření velmi ovlivňuje celou Vaši rodinu, protože:

- snižuje ekonomické prostředky (peníze za kuřivo by mohly posloužit pořízení prospěšnějších věcí a činností),
- zvyšuje riziko různých nebezpečí (požáru, dopravní nehody při řízení auta se zapálenou cigaretou),
- ohrožuje Vaše zdraví a tím i schopnost zabezpečení péče o děti po celou dobu dětství a dospívání,
- ohrožuje zdraví ostatních členů rodiny, pokud se kvůli Vám stávají pasivními kuřáky.

Své kuřáctví byste měli dětem vysvětlit pravdivě:

- *začali jste jako mladí, většinou z hlouposti,*
- *varování o zdravotním riziku jste odbyli mávnutím ruky, protože dlouho jste žádné problémy neměli (možná, že ani teď, po tolika letech, ještě nic nepozorujete),*
- *věřili jste, že máte vše pod kontrolou.*

Vaše děti tato vysvětlení pochopí a přijmou je jako varování. S největší pravděpodobností Vám nabídnou pomoc tento nebezpečný návyk překonat. Važte si toho a neodmítněte.

Je možné, že nejste zcela přesvědčeni o velkém nebezpečí, které pro Vaše zdraví kouření představuje. Zkuste si o tom promluvit se svým lékařem: poví Vám, v jakém smyslu můžete být právě Vy nejvíce zranitelní.

Je možné, že si stále ještě myslíte, že máte kouření pod kontrolou. Otestujte se přiloženým krátkým testem hodnotícím míru závislosti. Zkuste „vysadit“ na den, na týden, na měsíc.

Zařaďte problém kouření do „pravidel“ uznávaných ve Vaší rodině: nabízáme návrhy, jako

- vyhradit v bytě „nekuřácké zóny“,
- nikdy nekouřit v přítomnosti dětí (ani doma, ani venku),
- mít domov, kde se nekouří.

Usilujte o to, aby Vaše děti byly chráněné stejně jako děti nekuřáků. Zkuste rady, které jsou v následující kapitole.

7. Je nutné mluvit s dítětem o kouření, když sami nekouříme?

Vaše dítě má veliké štěstí, že má nekuřící rodiče. Má voňavý domov a rodiče, jejichž chování může obdivovat a bez obav napodobovat.

Ani ve Vaší nekuřácké rodině není však na škodu přirozený pocit dítěte, že kouření k životu nepatří, vhodným způsobem posilovat.

Dávejte najevo při každé příležitosti, jak je zápach cigaretového kouře nepřijemný. Dokud je dítě malé, nedovolte kuřákům, aby kouřili v jeho blízkosti. Požádejte kouřící návštěvníky, aby nekouřili u vás doma. Ke kuřákům, kteří by nechtěli respektovat přítomnost vašeho dítěte, raději na návštěvy nechodte. Učte dítě, aby se samo bránilo dýchat vzduch znečištěný cigaretovým kouřem: buď tak, že odejde z okolí kuřáka, nebo jej požádá, aby odešel se svojí cigaretou on.

Promiňte, ale já nechci kouřit spolu s vámi.

Příteli, vaše právo kouřit končí u mého nosu.

Prosím vás, kouř z vaší cigarety mi nedělá dobře: můžete s tím něco udělat?

Až se začne více stýkat se školními kamarády a navštěvuje je i u nich doma, zajímejte se o to, zda jejich rodiče kouří. Pokud ano, zvěte raději jeho kamarády do Vašeho voňavého domova. Děti budou stále častěji navštěvovat různé společenské akce se svými vrstevníky. Zajímejte se, zda tam budou mít přístup ke drogám (včetně alkoholu a cigaret).

Vyjádřete zcela jasně svůj názor na kouření.

Kouřit je naprosto nenormální. Žádný živý tvor na Zemi by dobrovolně nedýchal škodliviny, které páchnou, dráždí, dusí, zabíjejí.

Kouření není dobrodružství, ale hazard, který se k rozumně uvažujícímu člověku nehodí.

Když už chceš za každou cenu vypadat jako mrňous, vezmi si dudlíka: je levnější a déle vydrží.

Není pravda, že kouří každý: a i kdyby – chtěla bys mít také svrab, kdyby ho měli ti ostatní?

Naučte je odmítat nabídku cigarety – třeba formou hry, v níž Vy budete pokušitelem:

Ne, díky, snad někdy jindy

Co si o mně myslíš, že mi nabízíš takový hnus. Jdi se s tím vycpat.

A něco lepšího pro mne nemáš? Tohle není nic pro mne.

Ne, díky, ale ty si dej, co hrdlo ráčí. Já se zatím budu bavit.

Budete-li s dítětem hovořit na téma zdravotních následků kouření, zdůrazňujte více ty, které se objevují nejdříve. V období puberty a dospívání je třeba vyzdvihnout nebezpečí vzniku závislosti: děti, které s drogami experimentují, jsou většinou přesvědčeny o tom, že mohou s jejich užíváním kdykoliv přestat. To je veliký omyl, před kterým děti důrazně varujte. Nikotin je droga, před kterou je třeba mít velký respekt: závislost může vzniknout i u občasných kuřáků, a to po docela krátké době. Také alkohol je drogou.

Dejte dítěti najevo, jak byste byli zarmoucení, kdyby si „něco začalo“ s drogami. Ubezpečte své dítě, že jej za prohřešky proti „domácím pravidlům“, týkající se drog, nebudete trestat, ale že jste připraveni odpovědět na všechny jeho otázky. Nedělejte rozdíly mezi legálními a nelegálními drogami: všechny jsou nebezpečné.

S drogami častěji začínají experimentovat děti, které nejsou příliš úspěšné, protože drogy přinášejí lepší náladu, zmírňují na čas tíseň a napětí. Každý člověk, a dítě obzvlášť, potřebuje povzbuzení, pochvalu, uznání. Lidí s všestranným talentem je jako šafránu, ale každý člověk je „v něčem dobrý“.

Víte, v čem vyniká Vaše dítě? (napište to):

*Vzpomenete si, kolikrát jste dítě dnes pochválili?
A kolikrát jste ho ve stejném dni pokárali či potrestali?
Kdy jste mu naposledy řekli, že ho máte rádi?
Vyslovíte vždy uznání nad dobře splněným úkolem?
Nabídnete mu pomoc při nějakém nezdaru?
Dokážete mu pomoci v tom, aby se umělo poučit ze svých chyb?*

Zdrojem nepohody až stresu může být také škola: někdy tam nejsou dobré vztahy mezi dětmi nebo dítě nezvládá učební látku, a nebo jsou i jiné příčiny, které vaše dítě trápí.

*Víte, zda se Vaše dítě těší do školy?
Pokud ne – zkoumáte, co je toho příčinou?
Byli byste ochotni řešit školní problémy dítěte poradou s jeho učitelem?
Už jste někdy takto postupovali?
Pokud ano – vyřešil se problém Vašeho dítěte?*

Pro děti není důležitá jen školní práce, ale i mimoškolní zájmová činnost. Ta by měla především rozvíjet přirozené schopnosti dítěte, být zdrojem jeho radosti a spontánní aktivity.

*Víte, co dělá Vaše dítě ve volném čase?
Znáte prostředí, kde tráví volný čas?
Zajímáte se, co nového se dítě naučilo, co zajímavého se dozvědělo, co dokázalo, co je potěšilo a rozesmálo?
Obrátili jste se někdy na školu, na zastupitelský úřad, na nějakou organizaci se žádostí, aby se zlepšily možnosti mimoškolní zájmové činnosti pro děti ve Vašem bydlišti?*

*Udělaliby to, kdyby bylo třeba?
Kolik času věnujete společně zábavě, hrám, sportu se svými dětmi denně, týdně?*

Kontakt dítěte s rodiči se mění s tím, jak dítě roste. Na nespočetné otázky malého předškoláka jsou schopni a ochotni odpovídat všichni rodiče. Pak se frekvence a charakter otázek mění a nejednou dítě odbudeme stručným „nemám čas“, aniž bychom dali oběma stranám šanci vrátit se později k problému, který dítě zajímá. Najednou si uvědomíme, že naše dítě se nás už na nic neptá: máme sice klid, ale není to dobré. Dítě přicházející do věku puberty stojí před mnoha problémy, s nimiž

si neví rady, a z předchozích zkušeností s jeho „dospěláky“ se na ně už o radu neobráťí.

Jste připraveni vést s dítětem diskusi o pohlavním dozrávání, o sexu?

Jste připraveni hovořit s dítětem o experimentech s alkoholem, cigaretami, drogami?

Jste připraveni sdělit dítěti, že úsilí vynakládané k dosažení nějakého cíle může být zdrojem stejného nebo i většího dobrodružství, napětí, štěstí, radosti, než konečný výsledek?

Víte, že v přípravě na tyto diskuse by Vám mohli pomoci odborníci ze školy Vašeho dítěte?

8. Odradí dítě nepříjemný dojem z první cigarety?

Mezi dospělými se často tvrdí, že nepříjemné zážitky z prvních kuřáckých pokusů jsou nejlepší ochranou proti navození kuřáckého chování. Proto někteří rodiče či prarodiče nabídnou malým dětem, nejčastěji školákům na prvním stupni základních škol, cigaretu a dohlížejí na to, aby byla vykouřena „pochtivě“ a vyvolala nepříjemné dráždění, bolest hlavy, zvracení.

Nejnovější studie ukázaly, že uvedené problémy sice mnohé děti odradí od opakování pokusu v nejbližší době, ale že jsou – mimo očekávání – významným faktorem předpovídajícím vznik silné závislosti. Zatím nevíme přesně, jak tyto vztahy vysvětlit. Vědci se domnívají, že u těch, u kterých první kontakt s nikotinem vyvolal silnou reakci organismu, se vyskytuje významně vyšší vnímavost pro účinky nikotinu, které se po několika opakovaných pokusech začnou projevovat tím „žádoucím“ způsobem: příjemnou změnou nálady, zmírněním napětí, uvolněním.

Metodu negativních zkušeností tedy nelze v žádném případě doporučovat jako bezpečnou prevenci před kuřáckým chováním dítěte.

9. Je vůbec možné mluvit s pubertálním výrostkem o kouření a jiných závažných věcech?

Všichni jsme tím prošli – obdobím vzdoru, negativismu, touhy po samostatnosti. Mnozí z nás jsme byli přesvědčeni, že budeme – pokud jde o rady a příkazy – ke svým dětem jiní, než byli naši rodiče k nám. A teď najednou vidíme, že naše děti před námi stojí a řeší stejný problém.

Co na to doporučují odborníci?

Není to zrovna snadné, ale nebojte se toho.

Klíčovým bodem bude hledání toho, jaký má Vaše dítě názor na kouření (alko-

hol, drogy, sex). Jako rodiče potřebujete najít způsob, jak zlomit nepříjemné bariéry a pomoci oběma stranám k otevřenému vyjadřování názorů, otevřít dveře k upřímné diskusi, při které dítě nebude mít obavy z jejich následků, ale bude se cítit jako váš rovnoprávný partner.

Zvolte správnou dobu k rozhovoru (obě strany musí mít čas a chuť k diskusi). Pohodlně se posaďte, odstraňte všechny rušivé zvuky. Pokládejte dobré otázky a pozorně naslouchejte odpovědím.

- Mluvte s dětmi bez nadřazeného „kázání“ a mentorování.
- Naslouchejte jejich argumentům a odpovědím bez kritických soudů a odsudků.
- Během diskuse neustále hledejte společné body, na kterých se můžete s dětmi shodnout.
- Používejte při rozhovorech s dětmi taková slova a myšlenky, kterým mohou děti rozumět a chápat je.
- Rozvádějte možné následky jejich konání a jednání.
- Neobávejte se říct: „to si musím promyslet, když dovolíš, tak se k tomu vrátíme“.
- Nepodceňujte skutečnost, že Vaše dítě kouří – vyhledejte pro ně odbornou pomoc.

Nikdo nezná univerzální návod, jak úspěšně hovořit s dětmi o věcech, které jim mohou uškodit, když na to mají mladí zcela odlišný názor. Zkuste se zeptat rodičů kamarádů Vašeho dítěte, jaké oni mají zkušenosti. Požádejte školu Vašeho dítěte o zprostředkování kontaktu se zkušeným psychologem, jehož odborné zaměření i praktické zkušenosti Vám mohou být dobrým pomocníkem. Mluvte s dětmi o tabáku dříve, než bude pozdě!

Podporujte školní programy prevence kouření. Žádejte, aby byly i ve škole, kterou navštěvuje Vaše dítě.

Mezi nejrozšířenější v České republice patří:

- **MY KOUŘIT NEBUDEME A VÍME PROČ** – program pro mateřské školy (Liga proti rakovině, Praha 8, Na Truhlářce 100/60)
- **MY NECHCEME KOUŘIT ANI PASIVNĚ** – program pro mateřské školy (Krajská hygienická stanice, pobočka Blansko, Mlýnská 2 – dr. Černošusová)
- **NORMÁLNÍ JE NEKOUŘIT** – program pro 1. stupeň základních škol (Pedagogická a Lékařská fakulta Masarykovy univerzity v Brně, Poříčí 31 – Mgr. Žaloudíková, prof. Hrubá)
- **KOUŘENÍ A JÁ** – program pro 2. stupeň základních škol (Lékařská fakulta Masarykovy univerzity v Brně, Komenského n. 2 – prof. Hrubá)
- **NAŠE TŘÍDA NEKOUŘÍ** – program pro 2. stupeň základní škol (Lékařská fakulta Masarykovy univerzity v Brně, Komenského n. 2 – Mgr. Zachovalová, prof. Hrubá)

A na závěr:

Rodiče, zamyslete se nad tím, co jste až dosud učili své dítě v jeho vztahu ke kouření.

Pokud zjistíte, že dítě kouří, poradte se s lékařem nebo odbornou poradnou: tam zjistí, jestli už není závislý a poskytnou odbornou lékařskou pomoc.

Pokud jste kuřáci, přemýšlejte o změně svého životního stylu. Otestujte si, zda a jak moc jste závislí na kouření. Vypočítejte si, co Vás stojí kouření (za měsíc, za rok, za 10, 20 let) a zkuste plánovat, co by se za tyto peníze dalo pořídit.

Požádejte partnera, dítě, přátele, spolupracovníky, aby Vám pomohli

PŘESTAT KOUŘIT.

Buďte ujištěni, že děti tento Váš čin náležitě ocení.

DOTAZNÍK NA HODNOCENÍ STUPNĚ ZÁVISLOSTI NA KOUŘENÍ (dle Fagerströma):

1. Jak brzy po probuzení si zapálíte první cigaretu?	do 5 minut za 6–30 minut za 31–60 minut po 60 minutách	3 body 2 body 1 bod 0 bodů
2. Je pro vás obtížné nekouřit v místech, kde je to zakázáno?	ano ne	1 bod 0 bodů
3. Kterou cigaretu si rozhodně neodepřete?	první ranní kteroukoliv jinou	1 bod 0 bodů
4. Kolik cigaret obvykle kouříte denně?	maximálně 10 11–20 21–30 více než 30	0 bodů 1 bod 2 body 3 body
5. Kouříte častěji dopoledne než odpoledne a večer?	ano ne	1 bod 0 bodů
6. Kouříte, i když jste nemocen a upoután na lůžku?	ano ne	1 bod 0 bodů

Sečtěte všechny body a posuďte, zda a jak jste závislý/á:

0–1 bod	žádná nebo velmi malá závislost
2–4 body	střední závislost
5–10 bodů	silná závislost

DOTAZNÍK PRO HODNOCENÍ ZTRÁTY AUTONOMIE

1. Zkoušel(a) jste někdy přestat kouřit, ale nedokázal(a) jste to?
2. Kouříte v současné době, protože přestat je skutečně obtížné?
3. Cítil(a) jste někdy, že byste mohl(a) být závislý/á na kouření?
4. Míváte někdy silnou potřebu si zakouřit?
5. Cítil(a) jste někdy, že opravdu potřebujete cigaretu?
6. Je pro vás těžké nekouřit v místech, kde to není možné?

Když jste se pokoušel(a) přestat kouřit nebo když jste nemohl(a) kouřit:

7. Zjistil(a) jste, že je obtížné soustředit se, protože nemůžete kouřit?
8. Byl(a) jste víc podrážděný/á?
9. Pociťoval(a) jste nutkavou potřebu kouřit?
10. Byl(a) jste nervózní, unavený/á nebo podrážděný/á?

Pokud se objeví i jediná pozitivní odpověď, znamená to začátek ztráty autonomie v důsledku užívání tabáku. Začínáte mít ztrátu kontroly nad svým chováním.

Pamatujte: i silnou závislost je možno překonat. Čím dříve začnete, tím větší šance na zdravý a dlouhý život. I Vaše dítě dostane tuto šanci, protože pro ně budete dobrým příkladem.

CHARTA PRÁV DÍTĚTE NA BEZPEČNÝ ŽIVOT BEZ TABÁKU

Každá demokratická společnost by měla chránit a rozvíjet zdraví člověka tak, aby měl možnost prožít dlouhý a plný život.

Konzumace tabáku je jedním z největších zdravotních rizik pro současnou populaci.

Kuřáctví začíná nejčastěji v dětství: dítě má omezené znalosti o rizicích, která ohrožují jeho zdraví a život a malou schopnost posoudit jejich důsledky. Proto jeho rozhodování o způsobu života není svobodné.

DĚTI MAJÍ PRÁVO:

- na ochranu před nebezpečnou expozicí tabáku v lůně matčině,
- na bezpečný a vlnidný domov, kde se nekouří,
- na péči nekouřících lékařů, učitelů, vychovatelů a opatrovníků,
- na pobyt ve školách, sportovištích, klubovních a ostatních zařízeních pro děti, v nichž se zásadně nekouří,
- na vhodné a jejich věku přiměřené seznamování se škodlivými účinky kouření, které narušují pohodu i zdraví,
- na poučení, jak poznat a jak odolat nabídce kuřiva,
- na ochranu před cigaretami a jinými tabákovými výrobky, které jim nesmějí být prodávány nebo darovány,
- na ochranu před získáním dostupného levného kuřiva,
- na ochranu před propagací a reklamou kouření,
- na život ve společnosti, kde základní normou ve všech věkových skupinách je nekouření.

**DĚTI MAJÍ PRÁVO OČEKÁVAT,
ŽE SPOLEČNOST PŘIJME OPATŘENÍ,
KTERÁ ZABEZPEČÍ DODRŽOVÁNÍ TĚCHTO PRÁV**

Royal College of Physicians, London

Autor textu: prof. MUDr. Drahoslava Hrubá, CSc.

Lékařská fakulta Masarykovy univerzity v Brně

Odborní recenzenti: prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc.

Liga proti rakovině Praha

PhDr. Mgr. Iva Žaloudíková, Ph.D.

Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity v Brně

POZNÁMKY

Seznam dosud vydaných účelových publikací LPR Praha

K dispozici jsou tyto tituly:

1. Aby Vaše dítě nekouřilo
2. Biologická léčba u nádorových onemocnění
3. Bolest a možnosti jejího zmírnění či odstranění
4. Co bychom měli vědět o rakovině
5. Co byste měli vědět o rakovině děložního hrdla a čípku
6. Dědičnost jako rizikový faktor pro vznik nádorů
7. Evropský kodex proti rakovině
8. Chemoterapie nádorových onemocnění
9. Informovaný pacient
10. Jak a proč si chránit kůži
11. Jak se vyrovnat s pokročilou nádorovou nemocí
12. Kouření a zdraví
13. Léčba nádorů hlavy a krku a její komplikace
14. Léčba záření a Vy
15. Leukémie dětského věku
16. Lymfatický otok po operacích prsu
17. Maligní lymfomy a mnohočetný myelom
18. Možnosti prevence karcinomu děložního hrdla
19. Mýty a fakta o kouření
20. Nádorová onemocnění dětského věku
21. Nádorová onemocnění ledvin
22. Nádory centrálního nervového systému
23. Nádory štítné žlázy
24. Nádory varlat
25. Nekonvenční protinádorová léčba
26. Onkologie pro laiky
27. Paliativní onkologická terapie
28. Plicní rakovina
29. Proleženiny a další poruchy kůže u nádorových onemocnění
30. Psychologické aspekty nádorových onemocnění
31. Rakovina a sex
32. Rakovina jater a žlučových cest
33. Rakovina kostí a měkkých tkání
34. Rakovina močového měchýře
35. Rakovina ovaria
36. Rakovina prostaty
37. Rakovina prsu u žen
38. Rakovina slinivky břišní
39. Rakovina tlustého střeva
40. Rakovina v pokročilém věku
41. Rakovina žaludku
42. Stomie
43. Stručné zásady onkologické prevence
44. Výživa u onkologicky nemocných
45. Záněty dutiny ústní při protinádorové léčbě
46. Ženám po ablaci prsu

PROGRAMOVÉ CÍLE, PROJEKTY A AKTIVITY LIGY PROTI RAKOVINĚ PRAHA

Liga proti rakovině Praha (LPR Praha) zahájila svou činnost v roce 1990 v Československé lize.

Od roku 1991 je samostatným právním subjektem.

Jako občanské sdružení je dobrovolnou nevládní a neziskovou organizací.

Dominantní snahou je výchova veřejnosti ke zdravému způsobu života a vyloučení rizik podílejících se na vzniku rakoviny

Tři hlavní dlouhodobé programy

1. Nádorová prevence
2. Zlepšení kvality života onkologicky nemocných
3. Podpora vybraných výzkumných, výukových a investičních projektů v onkologii

Hlavní aktivity

Výchova k nekuřáctví – průběžně

Výchovný program k nekuřáctví a ke zdravému životnímu stylu pro děti v mateřských školách (Já kouřit nebudu a vím proč) a v základních školách (Normální je nekouřit).

Světový den proti rakovině – každoroční seminář ke Světovému dni proti rakovině (4. únor) společný pro zdravotníky a laiky.

Český den proti rakovině – celostátní široce všemi médii propagovaná a veřejností podporovaná sbírka pro financování programů LPR Praha, kdy každý, kdo si zakoupí žlutý květ, dostane současně leták s informacemi o možné prevenci rakoviny.

Každoročně na podzim pořádá Liga **putovní výstavu** o nádorové prevenci pod heslem „Každý svého zdraví strůjcem“.

Nádorová telefonní linka – v pracovní dny odpovídají zkušení specialisté na jakékoliv dotazy preventivního, ale i odborného charakteru. V nepřítomnosti lékaře je zapnut záznamník (tel. číslo 224 920 935). Dotazy je možné zasílat i na e-mailovou adresu **birkova@lpr.cz**.

Liga se každoročně účastní veletrhu zdravotní techniky a léčiv **Pragomedi-ca**, kde nabízí zdarma 46 titulů poradenských brožur.

Liga usiluje o snížení úmrtnosti na zhoubné nádory a o zlepšení kvality života onkologických pacientů.

Dalšími aktivitami jsou

- Poradenství lékařů specialistů na nádorové telefonní lince (telefonní číslo 224 920 935)
- Poradenství při osobních návštěvách klientů
- Vydávání poradenských brožur
- Rekondiční pobyty pro nemocné po ukončení léčby ve speciálních zdravotnických zařízeních
- Koncerty pro členy LPR, její podporovatele a hosty
- Finanční podpora členským patientským organizacím
- Finanční podpora hospicové péče

LIGA podporuje výzkum a výchovu onkologických odborníků a vybavení pracovišť

- a) Finanční příspěvky na vybrané výzkumné a výukové projekty.
- b) Udělování Vědecké ceny Ligy proti rakovině Praha spojené s prémie 50 000 Kč.
- c) Finanční podpora při vydávání výukových publikací.
- d) Finanční podpora investičních celků v komplexních onkologických centrech.
- e) Udělování Novinářské ceny za propagaci nádorové prevence.
- f) Udělování Cen pro nejúspěšnější patientský klub LPR Praha během květnové sbírky.

Organizační struktura

- Členství v LPR Praha je dobrovolné.
- Členy se mohou stát jednotlivci i organizace.
- Členský příspěvek pro důchodce a studenty činí 100 Kč a pro ostatní 200 Kč ročně.
- Činnost LPR Praha je řízena voleným výborem. Funkční období členů výboru a revizní komise je dvouleté. V čele je volený předseda.
- Pro informovanost členů Ligy je 4x ročně vydáván Zpravodaj.

Spolupráce s domácími a zahraničními organizacemi

Kromě LPR Praha existují v ČR zájmové onkologické organizace převážně s regionální působností. Kolektivní členské organizace LPR Praha se každoročně scházejí na společném sněmu, který LPR Praha svolává k výměně zkušeností a k sjednocení hlavních projektů.

LPR Praha je ve styku a vyměňuje si zkušenosti s odbornými lékařskými organizacemi, především s Českou lékařskou společností J. E. Purkyně a z odborných s Českou onkologickou společností ČLS JEP a Společností všeobecných lékařů ČLS JEP.

Liga je členem ECL (Asociace evropských lig proti rakovině) a UICC (Světové unie proti rakovině) a zúčastňuje se mezinárodních akcí.