

# Normální je nekouřit, protože...

Kouření cigaret je nerozšířenější formou konzumace tabáku vedle kouření doutníků a dýmky a vedle žvýkání tabáku. Kouření je současně také projevem závislosti na nikotinu. Tabák je tvořen směsí listů rostliny *Nicotiana tabacum*, která se do světa rozšířila z Ameriky ve 14. století. Kouř, který kuřáci vdechují do plic a vypouštějí do vzduchu, obsahuje asi dva tisíce různých chemických sloučenin ve formě plynů nebo tuhých částic. Kouř obsahuje nikotin, dehet, benzen, formaldehyd a oxid uhličitý, což je hlavní jedovatá složka výfukových plynů, dále kouř obsahuje čpavek a množství dalších jedovatých a nebezpečných součástí.

**Nikotin** je nejdůležitější produkt kouření cigaret, který v malých dávkách působí stimulačně, zatímco ve vyšších dávkách má účinky spíše sedativní. Kuřák účinek popisuje spíše podle subjektivních vněmů. Čistý nikotin je jeden z nejtoxičtějších známých jedů. Smrtelnou dávku představuje asi 60 mg nikotinu.

**Dehet**, neškodlivější součástí kouře, je to hmota, která se tvoří během chladnutí a kondenzace kouře. Je to rakovinotvorná látka, která je odpovědná za charakteristickou chuť kouře.

**Benzen a formaldehyd** jsou chemické sloučeniny, u kterých jejich kancerogenita byla prokázána již v daleké minulosti.

**Oxid uhelnatý** je jedovatý plyn, který snižuje schopnost krve přenášet kyslík, což způsobuje hypoxii orgánů a jejich vleklé poškození.

**Důsledkem přímého dlouhodobého působení tabákového kouře jsou nádorová onemocnění zejména: rakovina plic, rtu, dutiny ústní, hrtanu, jícnu a rakoviny mnoha dalších lokalizací. Z nenádorových onemocnění kouření způsobuje chronickou bronchitidu, rozedmu plic a onemocnění srdce a cév. Dále snižuje obranyschopnost organismu, snižuje potenci a plodnost a má teratogenní účinky, tedy poškozuje plod ještě v průběhu jeho nitroděložního vývoje.**