

„Neškodte svému srdci“ Veřejnost si z větší části stále neuvědomuje, že kouření je v České republice nejčastější příčinou srdečních nemocí a cévních mozkových příhod

Pravděpodobnost výskytu ischemické choroby srdeční a cévní mozkové příhody u kuřáků je oproti nekuřákům 2–4krát větší a toto riziko je zvýšené o 25–30 % dokonce i u dospělých pasivních kuřáků. U příležitosti Světového dne bez tabáku 2018 organizace WHO zdůrazňuje, co lze udělat pro snížení rizik, které tabák pro zdravé srdce představuje, a jak velkých okamžitých výsledků lze dosáhnout, když se kuřáci rozhodnou přestat kouřit. „Tabák škodí srdci – zvolte si zdraví, ne tabák.“

„Zjišťujeme, že ačkoliv si veřejnost obecně uvědomuje, že kouření škodí, mnohdy si není vědoma základní souvislosti mezi kouřením a srdečními nemocemi a cévními mozkovými příhodami. Tabák přispívá k vyššímu výskytu chronických onemocnění a úmrtnosti na ně a má devastující vliv na pacienty a jejich rodiny,“ řekla dr. Zsuzsanna Jakab, ředitelka regionálního úřadu WHO pro Evropu. „Když přestanete kouřit, riziko těchto chorob se sníží bez ohledu na to, jak dlouho jste kouřili, a například za 10 let poté, co jste přestali kouřit, bude u vás riziko rakoviny plic zhruba poloviční než u kuřáka.“

Když přestanete kouřit, účinky se projeví téměř okamžitě:

- Do 20 minut klesne srdeční frekvence a krevní tlak.
- Do 12 hodin poklesne hladina oxidu uhelnatého v krvi na normál.
- Do 2–12 týdnů se zlepší krevní oběh a funkce plic.
- Po roce bez kouření je riziko ischemické choroby srdeční oproti kuřákům zhruba poloviční.
- Po 5 až 15 letech bez kouření bude riziko cévní mozkové příhody stejné jako u nekuřáka.
- Za patnáct let bez kouření bude riziko ischemické choroby srdeční stejné jako u člověka, který nikdy nekouřil.

Kardiovaskulární onemocnění: celosvětově nejčastější příčina úmrtí

Kardiovaskulární onemocnění (KVO) jsou onemocnění srdce a cév. Patří k nim ischemická choroba srdeční, cerebrovaskulární choroba a revmatické onemocnění srdce. Celosvětově na ně každý rok zemře 17,7 milionu lidí, což je třetina všech úmrtí. V evropském regionu WHO, v němž kouří 28 % dospělých, zemřelo na KVO 46 % ze 4,2 milionu kuřáků, kteří zemřeli v roce 2015.

Počet úmrtí na KVO (ženy i muži všech věkových skupin) je ve východní části (střední Evropě, východní Evropě a střední Asii) oproti západní části regionu téměř dvojnásobný a ve většině případů se jedná o úmrtí mužů, kterým šlo předejít. V České republice v roce 2016 kouřilo 28,6 % dospělých.

Ve stejném roce zemřelo na ischemickou chorobu srdeční 4 000 osob a 1000 osob na cévní mozkovou příhodu. I přes fakt, že se v posledních letech mírně snížil počet dětských i dospělých kuřáků, má Česká republika ve srovnání s ostatními členskými státy EU jeden z nejvyšších výskytů kouření u dětí a mládeže.

Opatření v boji s kouřením snižují výskyt KVO

„Trend posledních let je velmi povzbudivý,“ řekla dr. Jakab. „Stále více lidí přestává kouřit a více si uvědomuje rizika. Příbuzní a přátelé kuřáků, u nichž se vyskytne srdeční onemocnění nebo cévní mozková příhoda, si nyní možná uvědomují, že příčinou mohlo být kouření. A mají pravdu. Vlády jsou si zároveň vědomy toho, že snižování užívání tabáku má příznivý vliv nejen na zdraví obyvatelstva, ale i na ekonomiku a zdravotnictví celé země – zdravá země prosperuje. Obyvatelé ČR budou mít užitek z přijetí politiky, která v regionu úspěšně snižuje míru kouření.“

Česká republika přijala zákon o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek, který vstoupil v účinnost 31. května 2017. Přijatá norma představuje silný komplexní rámec v oblasti ochrany veřejného zdraví, který by podle zkušeností v jiných státech měl v dlouhodobém horizontu přinést ekonomické úspory, přispět ke snížení užívání tabáku v české populaci a posílit ochranu před vystavením osob tabákovému kouři na veřejných místech.

Přijatý zákon v ČR je v souladu s Rámcovou úmluvou WHO o kontrole tabáku a podobná politická opatření, která stále větší měrou přijímají země evropského regionu, prokazatelně dosahují u KVO významných výsledků. Tato opatření zahrnují vyšší daně a ceny tabákových výrobků, zavedení jednotného balení, případně velkých názorných varování na obalech všech tabákových výrobků, prosazování plošných zákazů reklam na tabákové výrobky, jejich propagace a sponzorování, omezení pasivního kouření na všech vnitřních prostorách pracovišť a veřejných míst, ve veřejné dopravě a vedení účinných mediálních kampaní informujících veřejnost o škodlivosti kouření, užívání tabáku a pasivního kouření.

Zdroje

[Světový den bez tabáku](#)

[Rámcová úmluva WHO o kontrole tabáku](#)

[Příručka pro kontrolu tabáku: online nástroj odhalující mýty o tabáku](#)