

Kouření v moderní době: Jsou e-cigarety opravdu menší zlo?

5.9.2025 - | Uherskohradištská nemocnice

Kouření má mnoho podob - od klasických cigaret přes zahřívání tabáku až po elektronické cigarety. Moderní doba kuřákům nabízí alternativy, které se na první pohled tváří jako méně škodlivé. Ale jaká je skutečnost?

V 19. díle podcastu Pulsování se MUDr. Martina Bajko z plicního oddělení Uherskohradištské nemocnice věnuje tématu, které je aktuální napříč generacemi, tedy kouření ve všech jeho formách. Vysvětluje, jaký je rozdíl mezi klasickou cigaretou a jejími moderními variantami, a proč bychom se neměli nechat zmást marketingem výrobců.

„U klasické cigarety je největší kámen úrazu dehet a oxid uhelnatý, a pak asi sedm tisíc dalších škodlivých látek. Zatímco u e-cigarety, kde vzniká z atomizéru aerosol, je množství škodlivin sice nižší, ale stále obsahuje látky jako propylenglykol, glycerol, nikotin, aroma. Při zahřívání navíc vznikají toxické látky, například formaldehyd, acetaldehyd nebo akrolein,“ říká MUDr. Bajko.

Jedním z největších paradoxů e-cigaret je, že přestože působí jako zdravější varianta, často vedou k mnohem silnější závislosti. „Tím, že e-cigarety se mohou kouřit kdekoli - doma, v kanceláři, v restauraci - a nejsou omezené na počet, člověk snadno ztratí přehled o tom, kolik nikotinu denně přijme. Závislost vzniká rychleji a bývá intenzivnější,“ dodává lékařka.

Zvláštní pozornost si zaslouží i mladá generace. E-cigarety se mezi teenagery rychle rozšířily a mnozí si je spojují s moderním životním stylem. Skutečnost je ale varující. „Mozek teenagera se vyvíjí až do 25 let a v tomto období je nejcitlivější na vznik závislosti. Nikotin narušuje části mozku zodpovědné za paměť, koncentraci a emoční regulaci,“ upozorňuje MUDr. Bajko.

A co situace, kdy si student zapálí e-cigaretu při učení? Pomůže mu soustředit se? „Nikotin skutečně krátkodobě zlepšuje pozornost - v mozku se uvolní dopamin, který má stimulační efekt. Ale z dlouhodobého hlediska působí opačně - zhoršuje paměť, zvyšuje stres a oslabuje schopnost zvládat emoce,“ upozorňuje lékařka.

Jak tedy snížit zdravotní rizika a komplikace, které může kouření způsobit? A co všechno přináší milovníkům kouření výdobytky moderní doby? Odpovědi najdete právě v novém díle podcastu Pulsování, který si můžete poslechnout na YouTube, Spotify nebo na webových stránkách Uherskohradištské nemocnice.

<https://www.nemuh.cz/doc/koureni-v-moderni-dobe-jsou-e-cigarety-opravdu-mensi-zlo>