

Kouření má na lidské tělo řadu negativních účinků. VoZP připomíná rizika i následky tabákové epidemie

30.5.2025 - | PROTEXT

„Kouření má na lidské tělo řadu negativních účinků, které mohou způsobit závažné zdravotní problémy. Mezi hlavní rizika patří vznik různých druhů rakoviny - například plic, úst, hrtanu, jícnu, slinivky břišní a dalších. Škodlivé látky v cigaretovém kouři mohou poškozovat DNA a vést k tvorbě nádorů,“ upozorňuje konzultant Vojenské zdravotní pojišťovny MUDr. Milan Prokop.

Tabák také výrazně zvyšuje riziko srdečních a cévních onemocnění, včetně infarktu myokardu, mozkové mrtvice a vysokého krevního tlaku. Chemikálie v cigaretovém kouři poškozují cévní stěny a přispívají k tvorbě aterosklerotických plátů. Kouření navíc způsobuje onemocnění dýchacích cest, zejména chronickou obstrukční plicní nemoc (CHOPN). Dlouhodobé vystavení cigaretovému kouři vede k trvalému poškození plicní tkáně a snížení funkce plic.

„Přestat kouřit není nikdy pozdě. Čím dříve však začneme, tím výraznějšího efektu dosáhneme. Ideální ale je vůbec nezačínat,“ připomíná MUDr. Prokop.

Plice kuřáků se regenerují velmi pomalu. Pokud člověk kouřil dva roky, plicní tkáň se čistí nejméně stejně dlouho. U těžkých kuřáků může proces trvat celý život. Znečištění, které už proniklo do plicní tkáně, se sice přestane zhoršovat, ale zcela nezmizí. *„Pokud s kouřením nepřestaneme, znečištění se stále zhoršuje a může vést k vážným respiračním problémům. Následuje snížená obranyschopnost dýchacích cest, které se pak stávají náchylnější k infekcím,“* dodává Prokop.

Plicím můžeme pomoci i aktivně. Kromě náročnějších jogínských dechových cvičení je vhodné i klasické hluboké dýchání – s důrazem na vědomý nádech a výdech. Doporučuje se provádět 5 až 10 hlubokých dechů ráno a večer při otevřeném okně a v klidovém stavu. Důležitý je rovněž pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu.

Odvykání kouření probíhá u každého jinak. Míra a podoba abstinenčních příznaků se liší – nejčastěji se objevují chuť na cigaretu, nervozita, podrážděnost, bolesti hlavy, nevolnost, poruchy spánku nebo zácpa. Abstinenční příznaky obvykle trvají 4–10 týdnů. Proto se doporučuje využívat podpůrné pomůcky. Chuť na cigaretu se může objevovat i po několika měsících.

Vojenská zdravotní pojišťovna přispívá svým pojištěncům od 16 let věku částkou 400 Kč ročně na léčbu závislosti na tabáku. Příspěvek je možné čerpat na základě potvrzení o léčbě nebo jejím ukončení vystaveného odborným centrem pro odvykání kouření. Navštívit takové centrum se vyplatí nejen kvůli příspěvku – podstatně totiž zvyšuje šance na úspěšné zanechání kouření. Pomáhá kombinace vhodné medikace a poradenství zaměřeného na pochopení samotné závislosti. Více informací najdete na: www.vozp.cz/prispevky-na-prevenci

O Vojenské zdravotní pojišťovně

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech. O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která

zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/koureni-ma-na-lidske-telo-radu-negativnich-ucinku-vozp-pripomina-rizika-i-nasledky-tabakove-epidemie/2680081>