



tabák a zdraví

Informační bulletin

III. Q 2007

Vydává Státní zdravotní ústav
KMVP
Šrobárova 48, 100 42 Praha 10

Soutěž o nejzdařilejší akci v rámci Mezinárodního nekuřáckého dne 2007

určeno pro Střední zdravotnické a Vyšší zdravotnické školy

Státní zdravotní ústav vyhlašuje při příležitosti **Mezinárodního nekuřáckého dne**, který letos připadá na **15. listopad**, již osmý ročník **soutěže o nejzdařilejší akci**, která bude sloužit k propagaci tohoto dne.

Soutěž je určena pro studentky a studenty Středních zdravotnických a Vyšších zdravotnických škol jakožto budoucí zdravotnické profesionály, v jejichž rukou bude primární prevence, výchova ke zdraví a podpora zdraví.

Soutěže se mohou účastnit celé školy, jednotlivé třídy nebo jen vybraná skupina studentů. Každá škola se však může zúčastnit pouze v jedné kategorii.

Hodnotit se budou následující kritéria:

1. originalita nápadu
2. rozsah akce a počet účastníků (třída, obec,...)
3. ohlas ve sdělovacích prostředcích a ve veřejnosti
4. fotodokumentace

Soutěž bude vyhodnocena odbornou komisí a vítězné školy budou oceněny.

Pro vítěze jsou určeny tyto ceny:

1. místo: 5.000,- Kč
2. místo: 3.000,- Kč
3. místo: 2.000,- Kč

Přihlášku do soutěže je třeba podat do 31. 10. 2007 písemně, telefonicky, faxem nebo e-mailem na následující adresu, na které je též možno získat bližší informace.

Státní zdravotní ústav
Šrobárova 48
100 42 Praha 10
Tel.: 267082328
Fax: 267310291
e-mail: sovinova@szu.cz

zprávu označte: „Mezinárodní nekuřácký den 2007“

Těšíme se na vaši účast 

Follow up studie mezinárodní soutěže Přestaň a vyhraj 2006

V roce 2006 proběhl další ročník mezinárodní soutěže pro kuřáky Přestaň a vyhraj. Soutěže se zúčastnilo 983 kuřáků (575 mužů, 408 žen). Nejčastěji se účastnili lidé mezi 25. - 34. rokem, z krajů byly nejpočetněji zastoupeny Kraj hl. m. Prahy a Moravskoslezský kraj. Většina lidí se o soutěži dověděla prostřednictvím internetu, dalším zdrojem informací byly zdravotní ústavy a regionální tisk. Měsíc nekouření pro účastníky běžel od 2. do 30. května roku 2006, sběr dat do Follow-up studie proběhl v červnu 2007.

Spolu s přihláškou účastníci zasílali i krátké informace o svém kuřáckém profilu. Z nich vyplývá, že zhruba polovina všech zapojených kuřáků za sebou měla 3 a více neúspěšných pokusů přestat kouřit a muži, přihlášení do soutěže, byli silnějšími kuřáky než ženy. Procenta zúčastněných podle denního množství vykouřených cigaret ukazuje tabulka č. 1. Průměrný počet vykouřených cigaret za den v celém souboru je 16,5.

Follow-up studie

Po roce od skončení soutěže jsou účastníci osloveni v rámci tzv. Follow-up studie, která se snaží zmapovat úspěšnost celého ročníku. Letošní návratnost dotazníků byla 43% (dotazník po roce od soutěže odevzdalo 247 mužů a 173 žen).

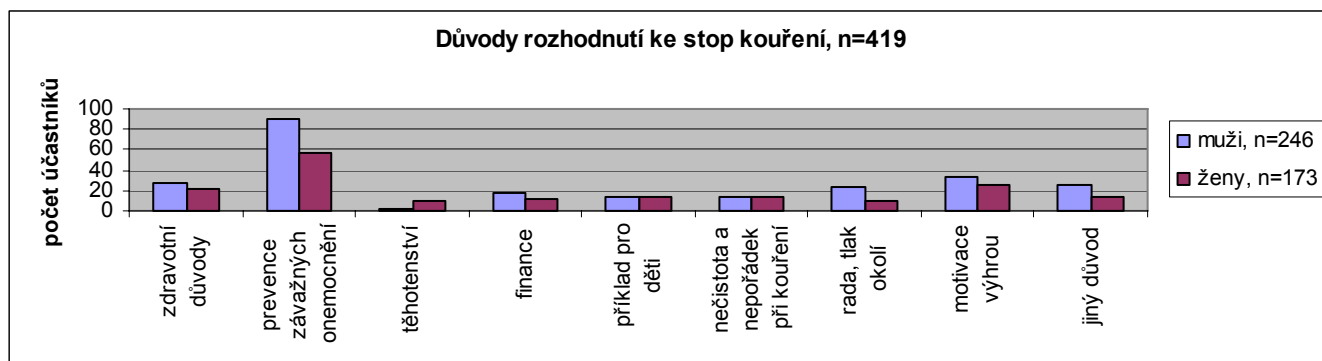
Celý rok nekouřit vydrželo 33% účastníků soutěže (139 osob), kteří vyplnili dotazník do Follow-up studie. Kdybychom všechny, kteří neodpověděli, považovali za pokračující kuřáky, výsledné procento nekuřáků je 14%.

rok poté (v průběhu/nyní)	muži (%) n=247	ženy (%) n=173	celkem (%) n=420	% z celého souboru n=983
nekouřil/nekouří	38	26	33	14
kouřil (ne denně)/ nekouří	6	13	9	4
kouřil (denně)/ nekouří	3	6	5	2
kouřil/teď kouří méně	33	32	33	14
kouří stejně	20	23	20	9
neodevzdané dotazníky Follow-up studie				57

tab. 1 Follow-up studie – kuřácký status nyní a během 1 roku po soutěži

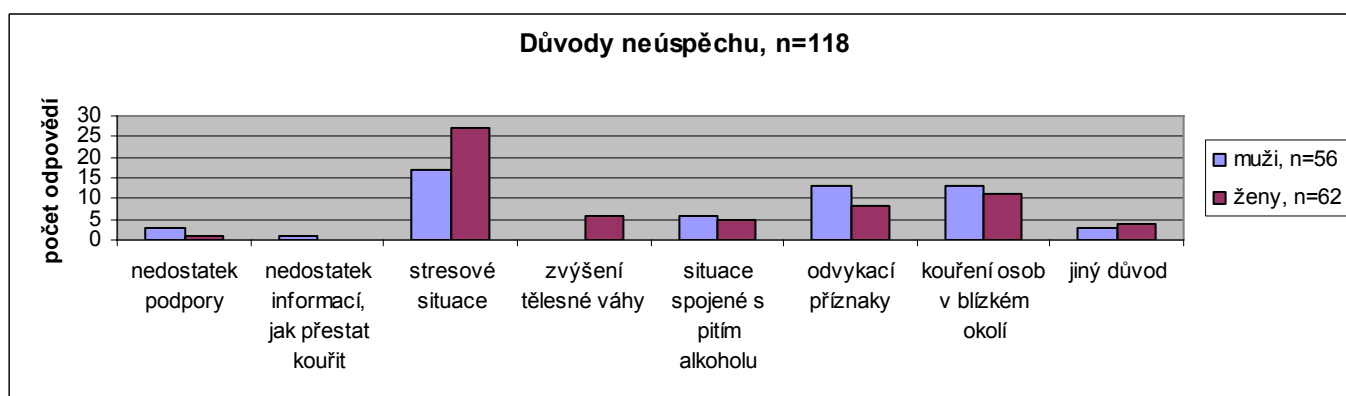
Do studie účastníci nejčastěji vstupovali s úmyslem přestat kouřit úplně. 16% mužů a 10% žen si dalo za cíl pouze omezit počet vykouřených cigaret za den a cca 4% všech zúčastněných chtělo přestat kouřit jen na jeden měsíc.

Mezi hlavní důvody pro rozhodnutí přestat kouřit patřila hlavně prevence závažných zdravotních onemocnění, dále pak byly významné zdravotní důvody, motivace výhrou byla také celkem významným momentem při rozhodování o účasti v soutěži:



graf 1, důvody pro zanechání kouření (výběr jedné odpovědi)

Po dobu soutěžního měsíce vydrželo nekouřit 77% mužů a 63% žen. Pro soutěžící, kteří si již během soutěžního měsíce zapálili, byly jako nejčastější důvod shodně u obou pohlaví udávány stresové situace.



graf 2, důvody neúspěchu v soutěžním měsíci

Nejčastější doba návratu k cigaretám byla v prvních třech měsících od začátku soutěže, kdy po cigaretě sáhla polovina lidí, kteří nebyli po celou dobu jednoho roku nekuřáky.

Podpurné prostředky při odvykání nevyužili ¾ zúčastněných. v této otázce mohli respondenti zaškrtnout více odpovědí, např. že využili jak nikotinové žvýkačky, tak např. i náplasti.

použití podpurných prostředků:	muži (%) n=247	ženy (%) n=173	celkem (%) n=420
Ne	74	72	73
nikotinové žvýkačky	11	10	11
nikotinové náplasti	11	13	12
Jiné	4	5	4

tab. 1 užití podpurných prostředků

Podporu při odvykání soutěžící nejčastěji nacházeli u svých nejbližších – v rodině nebo u partnera.

podpora při odvykání	muži (%) n=247	ženy (%) n=173	celkem (%) n=420
ne	27	20	24
ano, rodina, partner	58	66	61
ano, přátelé, spolupracovníci	12	16	14
ano, zdravotníci	4	2	3
ano, jiní	4	1	3

tab. 2 podpora při odvykání

Soutěž účastníci považují za přínosnou pro řešení vlastního kuřáctví, muži ve vyšším procentu než ženy.

	muži (%) n=247	ženy (%) n=171	celkem (%) n=418
ano, velmi	19	13	17
ano, trochu	36	31	34
ne, nepomohla	33	44	37
nevím	12	12	12

tab.3 prospěšnost soutěže při odvykání

Soutěž Přestaň a vyhraj 2006 byla úspěšná. Celkem se jí zúčastnilo 983 lidí, z nichž nejméně 14% jeden rok po skončení nekouří. Soutěž dává dobrý důvod ke skoncování se závislostí na tabákových výrobcích zejména kuřákům, kteří se odhodlávají zbavit se svého návyku. Většina účastníků do soutěže vstupuje s cílem využít soutěžní měsíc jako začátek nekuřáckého života.

Výsledky roku 2006 korespondují s předchozím kolem, které proběhlo v roce 2004. Trvale se ukazuje, že po roce ověřeně nekouří cca 14 -15% zúčastněných, což je významný počet kuřáků, pro které je soutěž impulzem k zanechání kouření.

Mezi těmi, kteří i po roce nekouří je opakovaně vyšší procento mužů než žen. Nejčastějšími důvody selhání při odvykání bývají stresové situace, kouření osob v okolí, odvykací příznaky a u žen je nezanedbatelným důvodem i zvýšení hmotnosti.

Důvody, proč chtějí lidé přestat kouřit, zůstaly ve srovnání s ročníkem 2004 stejné a bývají nejčastěji preventivní – vyvarovat se zdravotních následků. Mezi další pak patří špatný zdravotní stav. Významná je i motivace zajímavou výhrou.



Národní Linka pro odvykání kouření (844 600 500), přehled vytiženosti za 1. pololetí roku 2007

Linka pro odvykání kouření (Quitline) je provozována Českou koalicí proti tabáku. Vznikla jako součást projektu Centra léčby závislosti na tabáku (za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR, Světové zdravotnické organizace – české kanceláře a sponzorů, firem PharmTop, Pfizer a Boehringer Ingelheim).

Provozní doba linky je každý pracovní den mezi 12 a 20 hod, kdy na dotazy volajících odpovídají konzultanti Linky - studenti vyšších ročníků lékařských fakult. Ti jsou proškoleni v oblasti odvykání tabákovým výrobkům a dále je jejich povinností se dále vzdělávat náslechy v Centru léčby závislosti na tabáku (CLZT).

Hovorné pro klienta Linky pro odvykání kouření je 1,29 Kč za minutu (první dvě minuty hovoru jsou účtovány vždy, dále se účtují započaté minuty). Tato cena přibližně odpovídá místnímu hovornému.

Internetovou obdobou Linky je poradna na stránkách www.prestantekourit.cz.

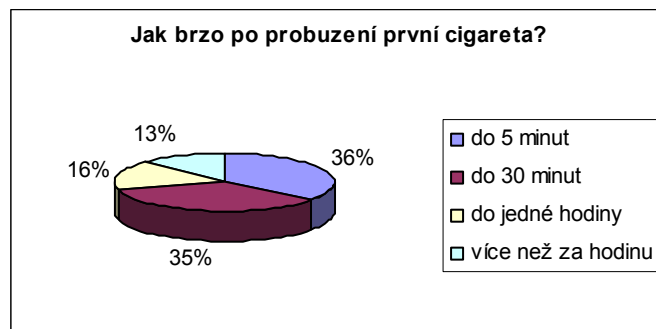
Národní Linka pro odvykání kouření v České republice funguje od 4. 1. 2005 a doplňuje tak opatření kontroly tabáku doporučená např. v Rámcové úmluvě o kontrole tabáku.

Statistika za první pololetí roku 2007

Od 1. ledna do 30. června 2007 bylo uskutečněno 595 hovorů. Nejfrekventovanějším měsícem této doby byl tradičně leden, často to souvisí s novoročními předsevzetími kuřáků, kteří uvažují o možnosti zanechat kouření. Nejvíce lidí volalo s žádostí o informace pro sebe (89%), dále 9% volajících žádalo informace pro někoho druhého a 2% byly pracovní hovory. Poměr žen a mužů volajících na Linku pro odvykání kouření byl přibližně 50:50.

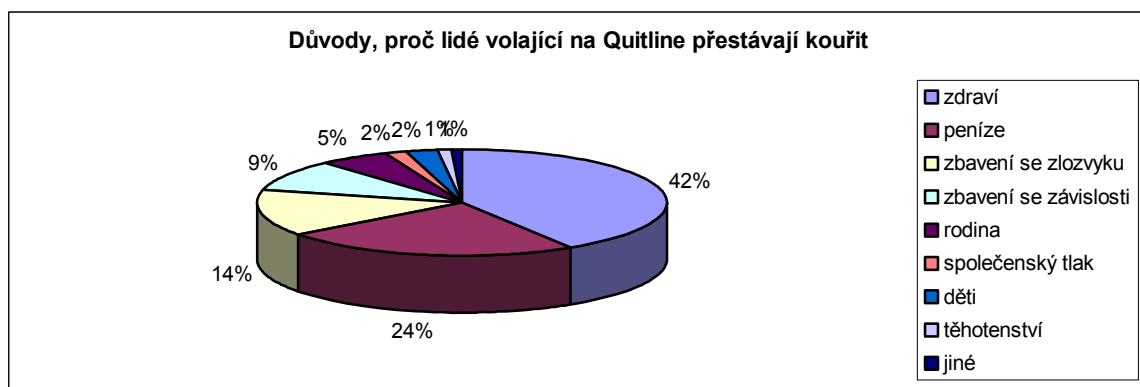
Spektrum poskytovaných informací bylo různé, nejčastěji se vedly rozhovory o odvykání, dále konzultanti odkazovali do specializovaných center a poraden, kam se klienti mohli obrátit. 76% volajících byli kuřáci, 7% omezovalo kouření, 9% bývalí kuřáci a 8% nekuřáci.

Míra tělesné závislosti volajících kuřáků je odhadována podle času, který uplyne od probuzení do zapálení první ranní cigarety. U volajících na Linku pro odvykání kouření lze předpokládat poměrně vysoké procento tělesně závislých kuřáků, což lze potvrdit i hodnotami z grafu č. 1, kdy do 30 min po probuzení si první ranní cigaretu zapálí 71% volajících.



graf č. 1, síla závislosti u volajících kuřáků, Quitline, 1. první pololetí 2007

Graf č. 2 pak ukazuje důvody, které jsou nejčastěji udávány při rozhodnutí přestat kouřit.



graf č. 2, důvody k zanechání kouření, Quitline, 1. první pololetí 2007

Zdroj informací: záznamy vedené konzultanty v průběhu hovorů, statistika ČKPT

Závěr: Linka pro odvykání kouření je nedílnou součástí účinné kontroly tabáku a je často místem prvního kontaktu pro kuřáky, kteří se rozhodnou využít odborné pomoci při odvykání kouření nebo potřebují pouze jednorázovou odpověď na konkrétní dotaz. Kromě kvalifikovaných informací z oblasti léčby závislosti na tabáku a terapeutického pohovoru zde najdou také zdroj informací o další pomoci v místě bydliště a odkazy, např. na relevantní internetové stránky.

Zpracovala: MUDr. Magdaléna Ježková, SZÚ
 Autoři: Michal Vojta, koordinátor linky, MUDr. Kateřina Langrová, ředitelka ČKPT
 Česká koalice proti tabáku, www.dokurte.cz
 Kontakt: quitline@dokurte.cz

Vodní dýmka, aneb sladký kouř pro mladé

Na rozšíření vodní dýmky (šiša, shisha, argileh, hookah, hubble-bubble, nargile, goza, waterpipe...) i mezi českou mládeží usuzujeme mj. z výsledků WHO studie Global Youth Tobacco Survey z let 2002 a 2006 (obě v ČR provedli pracovníci SZÚ). Zatímco v roce 2002 užívalo jiné tabákové výrobky než cigarety 8,5% respondentů (11,5% hochů a 5,5% dívek ve věku 13 – 15 let), v roce 2006 bylo toto procento 13,9% (hoši 16,0%, dívky 10,7%).

K nárůstu užívání vodní dýmky celosvětově (na tuto skutečnost již upozornila v Tabáku a zdraví II. Q 2005 prof. D. Hrubá v článku „*Kouření vodní dýmky: nová epidemie na obzoru?*“), zejména mezi mladými lidmi, mohly přispět tyto faktory:

- v 90. letech byly na trh uvedeny nové melasové směsi, které výrazně zjednodušily přípravu vodní dýmky (VD) ke kouření, poskytují karamelovou chuť a hlavně nabídlý možnost výroby tabáků s příchutěmi atraktivními pro mladé lidi (jablko, meloun, cola, chocomint, ananas, tropické ovoce,...)
- rychlozápalné uhlíky, které též výrazně zjednodušují a zkracují přípravu VD
- kouření VD je exotická aktivita
- cenová dostupnost, VD může být i „netradiční“ dárek z cest,
- spojování VD s „kultivovaným kouřením“ – seance doma, v čajovnách; kouření VD součástí odpočinku
- nedostatečné informace o škodlivosti tohoto způsobu kouření, podporované výrobci a dodavateli tabáků pro VD

V tomto článku bych chtěla upozornit na často mylné představy spojené s užíváním VD. Podkladem pro zjišťování představ bylo důkladné procházení několika webových stránek dovozců a prodejců potřeb pro vodní dýmky a analýza internetových fór pro uživatele VD. Ve všech procházených internetových fórech byly zaregistrovány stovky uživatelů, nejde tedy o malou komunitu příznivců VD.

Mezi uživatele vodních dýmek patří často žáci středních a studenti vyšších a vysokých škol. Často jde i vzhledem k cigaretám o přesvědčené nekuřáky.

Nejdříve se zaměřím na složky kouře z VD. Protože je velmi často snaha srovnávat cigaretový kouř s kouřem z VD, tak tam, kde je to možné, uvedu změřené hodnoty pro oba typy kouře. Zásadní rozdíl je však v množství vdechovaného kouře. Kuřáci VD za jednu seanci mohou inhalovat objem kouře přesahující objem inhalace 100 cigaret.

• **Voda coby filtr škodlivých látek**

Mezi uživateli (a bohužel i mezi prodejci) vodních dýmek koluje představa, že voda odfiltruje nejen nikotin, ale zejména další škodlivé látky. Na jednom z webu dovozce potřeb ke kouření VD je napsáno: „*Všimněte si, že voda vyfiltruje mnoho škodlivých látek a proto dělá průchod přes vodní dýmku kouř dokonce přijatelný i pro nekuřáky.*“.. Z dostupných studií Americké univerzity v Bejrútu však vyplývá, že voda pouze odfiltruje část nikotinu.

Obsah oxidu uhelnatého a dehtu ve výsledném kouři přítomnost vody neovlivňuje.

- **0% dehtu, 0,5% nikotinu**

Údaje, které se často uvádí na tabákových směsích. Ve skutečnosti je ale obsah dehtu v tabákové směsi pro vodní dýmku nezanedbatelný. Množství, které do sebe kuřák dostane, záleží na režimu kouření. Při jedné seanci kuřák vodní dýmky vdechne až 10x větší množství dehtu než při kouření cigarety.

Detailní studie zabývající se obsahem škodlivých látek v kouři z vodních dýmek v závislosti na režimu kouření zatím nebyly publikovány, ale přítomnost nebezpečných látek v kouři z vodních dýmek je nevyvratitelná. Součástí dehtu hořících směsí do vodních dýmek jsou mj. polycyklické aromatické uhlovodíky (např. chrysen, anthracen, pyren, fenantren) v hodnotách o několik řádů vyšších než z jednotlivé cigarety. Polycyklické aromatické uhlovodíky jsou kancerogeny a ko-kancerogeny.

- **oxid uhelnatý**

Je zajímavé, že uživatelé vodních dýmek nemají příliš povědomí o přítomnosti oxidu uhelnatého v kouři z vodních dýmek a jeho účincích na organismus. Přitom pokud se srovnává poměr nikotinu a oxidu uhelnatého v cigaretách (1:16) a vodních dýmek (1:50), tak při užívání vodních dýmek uživatelé přijmou několikanásobně vyšší množství oxidu uhelnatého a po seanci mají vysoké hodnoty karboxyhemoglobinu v krvi oproti nekuřákům.

- **vodní dýmka a závislost**

Vzhledem k přítomnosti tabáku/nikotinu při kouření vodní dýmky je očekávatelná možnost vytvoření tělesné závislosti na nikotinu i při užívání pouze vodní dýmky. Obsah nikotinu z jedné seance se pohybuje okolo 2 mg, což je množství zhruba odpovídající jedné vykouřené cigaretě. Tato dávka v pravidelném užívání je dostatečná k vytvoření závislosti na nikotinu, zvláště u mladistvých, kdy stačí toto množství nikotinu cca 2x týdně. Hodně mladých lidí tuto intenzitu kouření záhy překoná a dostávají se na spotřebu cca 1 seance s vodní dýmku 1x denně, o víkendu i častěji. Bohužel jde často o přesvědčené odpůrce cigaret, kteří se v začátcích bojí závislosti na nikotinu a později nepohrdnou ani cigaretou. Je tedy nutno přiznat, že z vodní dýmky do sebe uživatelé nedostávají závratná množství nikotinu, ale při pravidelném užívání toto množství stačí k vytvoření závislosti. Navíc při navyknutí nikotinu může kuřák regulovat jeho příjem intenzitou kouření VD.

- **bylinné směsi**

Pro potenciální uživatele vodních dýmek, kteří nemají důvěru k tabákovým směsím vzhledem k obsahu nikotinu, jsou k dispozici na trhu bylinné směsi. U nich dodavatelé tvrdí, že *“Bylinné směsi jsou ke člověku šetrnější, než tabákové melasy.”* Bohužel zatím neproběhla žádná studie zabývající se složením bylinných směsí (základem je melasa, zbytek cukrově třtiny po vylouhování cukru, další látky výrobce blíže neuvádí) ani studie zaměřená na obsah látek v kouři z bylinných směsí. Lze ale předpokládat obdobný obsah oxidu uhelnatého i dehtu v kouři z těchto směsí.

Analýza dostupných informací na několika českých webových stránkách ukazuje potřebu rozšířit osvětové aktivity o škodlivosti tabákových výrobků o tento specifický způsob užívání, snažit se prezentovat mladým (zejména nezletilým) lidem a jejich rodičům pravdivé informace o škodlivých látkách v kouři z vodních dýmek (neomezovat se jen na nikotin a dehet) a jejich účincích. Celé problematice se budeme dále intenzivně věnovat.

Zpracovala MUDr. M. Ježková, SZÚ