



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 37	Název programu: Prevence užívání tabáku
Tematický celek: Prevence závislosti	Autor manuálu: Bc. Michal Ziegler Bc. Veronika Andrikovičová Bc. Andrea Dostalíková Mgr. Jana Kubalová Grafická předloha pomůcek: Daniela Jansíková Kontakt: michal.ziegler@szu.cz
Specifikace místa konání programu:	
a) Pouze uvnitř budovy* b) Venku, ale pod střechou* c) Venku kdekoli* *nehodící se škrtněte	
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.):	
Prostory konání úměrné počtu účastníků, kapacita max. 20 osob s možností využití technického vybavení (dataprojektor, notebook...). Místnost o velikosti min 20 – 30 m ² , místnost o velikosti školní třídy.	
Jiné nebo podrobnější požadavky:	
Je nutné brát v úvahu potřeby cílové skupiny: např. akce pro handicapované občany – dostatek místa pro invalidní vozíky; azylové domy pro matky s dětmi – hrací koutek pro děti; obecně s ohledem na mobilitu účastníků.	
Specifikace potřebného vybavení:	
Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (= nábytek, dostupnost el. zásuvky, dostupnost tekoucí vody, dataprojektor, počítač apod.)	
Nutné vybavení:	
<ul style="list-style-type: none">• Místnost vybavená přívodem elektrické energie, stoly pro rozložení pomůcek min. 5x, židle pro příslušný počet účastníků a lektory, magnetické tabule, magnety, flipchart• PC notebook s reproduktory, pro spuštění spotu na stanovišti č.4 puštění spotu není podmínkou realizace, spot s druhy kouření	
Žádoucí vybavení:	
WC s hygienickým zázemím.	
Specifikace personálního zabezpečení	
Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.	
2 lektori a 1 asistent (krajský koordinátor nebo mediátor podpory zdraví) Je – li lektorů více např. 4., mohou pomáhat u jednotlivých stanovišť. Orientace lektora v dané problematice nutná.	
Specifikace skupiny účastníků:	
Např. maximální početnost skupiny, může být skupina smíšená (muži i ženy)? apod.	



Maximální počet **20 osob** (muži i ženy dohromady).

Specifikace časové organizace programu (celkem 1 hodina)

Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.

- 1) Představení lektora a programu – 2 minuty,
 - 2) Práce na stanovištích – 52 minut (4 × 13 minut)
 - 3) Závěr, rozdání zdravotně výchovných materiálů, poděkování rozloučení – 5 minut
- Celková doba programu je 60 minut**

Specifikace požadavků na transport

Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladicí boxy apod.)

Auto, ideálně combi (transport magnetických tabulí a dalších pomůcek)

Specifikace pomůcek

Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu.

Stanoviště č.: 1:

- Magnetická tabule + stojan, fixy na tabuli, Alternativa Flipchart+ papír plus fixy (černá, zelená, červená) stůl, židle
- Magnety/za laminované karty:
 1. Důvody proč lidé kouří;
 2. Negativní účinky kouření,
 3. Benefity/ Co mi bude přinášet to, když kouřit nebudu

Stanoviště č.: 2:

- Magnetická tabule + stojan, alternativa stůl, židle
- Magnety/ za laminované karty s obrázky tělesných orgánů: mozek, oko, kůže, ústa, zuby, hrtan, plíce, srdce a cévy, slinivka břišní, reprodukční orgány muže a ženy,
- Magnety a /za laminovaná „slepá mapa člověka”,
- Model hlenu,
- Sada modelu „Ponoř a pokaz”,
- Porovnávací model kuřákových plic,
- Model obličeje kuřáka

Stanoviště č.: 3:

- Magnetická tabule + stojan, alternativa stůl, židle
- Magnety a za laminované karty: nikotin, dehet, oxid uhelnatý, kyanovodík, toluen, metanol, arsen, formaldehyd, amoniak, polonium
- Magnety a za laminované karty s popisky jednotlivých látek,
- Model ročního množství dehtu v plicích kuřáka,
- Obrázek „Co vše je v cigaretě“
- Zkažená krev odhalená krev kuřáka (zároveň P42)



Stanoviště č.: 4:

- Magnetická tabule, magnety + stojan, alternativa stůl, židle
- Obrázky zobrazující jednotlivé druhy kouření
- Za laminované nápisy: AKTIVNÍ KOUŘENÍ, PASIVNÍ KOUŘENÍ, KOUŘ Z TŘETÍ RUKY,
- PC notebook s reproduktory, dataprojektor, promítací plátno (není nutné, pokud lze promítat na stěnu) pro spuštění spotu na stanovišti č.4 puštění spotu není podmínkou realizace
- Spot jehož cílem je přiblížit klientům co je to aktiv, pasivního kouření, kouř z třetí ruky.
- Více o pomůckách: příloha 3, 4,5,6,7

OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

- 1. Příprava místnosti pro realizaci programu** (časový plán cca 20 - 30 minut, nespadá do celkové doby programu)
 - rozestavení stolů a židlí pro stanoviště, příprava pomůcek pro stanoviště 1-4
 - rozložení modelu a dalších pomůcek pro stanoviště 1-4
- 2. Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
 - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (úvod cca 2 minuty)
 - Následuje praktická část programu skládající se ze 4 stanovišť, kdy se účastníci rozdělí na dvě skupiny po 5 - 10 osobách (cca 1 minuty). Pokud máme k dispozici např. 4 odborné lektory, následuje rozdělení na 4 skupiny po 5 osobách.
 - Interaktivní/ praktická část (cca 52 minut)
 - Stanoviště č. 1: Důvody proč lidé kouří, aneb proč bychom kouřit neměli – 13 minut (popis na str. 5-10)
 - Stanoviště č. 2: Zdravotní důsledky dlouhodobého užívání tabáku - 13 min (popis na str. 10 - 15)
 - Stanoviště č. 3: Co obsahuje tabákový kouř – 15 minut (popis na str. 15 – 20)
 - Stanoviště č. 4: Aktivní a pasivní kouření, kouř z třetí ruky – 13 minut (popis na str. 21-23)
- 3. Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 5 minut)
 - distribuce zdravotně výchovných materiálů (pracovní listy)
 - zodpovězení případných dotazů
- 4. Uklizení místnosti do původního stavu** (cca 20 - 30 minut nespadá do celkové doby programu)
 - úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí, vypnutí PC, dataprojektoru atd.



PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

(Určeno pro lektora prezentujícího programu)

Provedení programu musí být v souladu s Odbornými východiský projektu EPZOOCHSV, které jsou vypracovány na základě evidence based medicine.

1. Praktický průběh programu

Před zahájením programu

Lektoři připraví místnost pro realizaci programu. Každý z lektorů bude mít na starosti dvě stanoviště, u kterých se prostřídají všichni účastníci programu. Lektoři si předem připraví magnetické tabule na stojany a rozloží pomůcky pro modelové úkoly.

Zahájení programu

Jeden z lektorů se ujme zahájení programu, přivítá účastníky, představí sebe i své kolegy a téma programu, krátce popíše jeho průběh a obsah. Následně budou účastníci rozřazeni do dvou skupin.

1.1. Scénář úvodu programu:

„Dobrý den všem. Dovolte, abych Vás přivítal/a a seznámil/a Vás s tématem dnešního programu. Jmenuji se a spolu s kolegy a se budeme věnovat tématu „Prevence užívání tabáku“. Představíme Vám, jaká zdravotní rizika jsou spojena s užíváním tabákových výrobků. Co nám užívání tabákových výrobků přináší a co nám naopak bere. Vysvětlíme vám, jaký je rozdíl mezi aktivním, pasivním kouřením a tzv. kouřem „z třetí ruky“. Jsou-li tyto druhy kouření zdraví škodlivé a také proč je nebezpečný tabákový kouř.“

Následně dá lektor pokyn, aby se účastníci rozdělili do 2 zhruba stejně velkých skupin, a přiřadí jednotlivé skupiny ke stanovištím. Skupiny se budou střídat na jednotlivých stanovištích po absolvování jednotlivých aktivit, cca po 15 minutách tak, aby každý účastník prošel všemi stanovišti.

Přehled stanovišť

1. Důvody, proč lidé kouří, aneb proč bychom kouřit neměli
2. Zdravotní důsledky dlouhodobého užívání tabáku
3. Co obsahuje tabákový kouř
4. Aktivní a pasivní kouření, kouř z třetí ruky



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

2. Popis jednotlivých stanovišť

2.1. Stanoviště č. 1: Důvody proč lidé kouří, aneb proč bychom kouřit neměli

- **Cíl:** Stanoviště přinese poznání, že negativních důsledků kouření je více než důvodů, proč lidé kouří („zdánlivě pozitivních účinků“), zároveň si účastníci uvědomí, jaké benefity jim bude přinášet to, pokud přestanou kouřit. **Klíčové vědomosti:** Uvědomění si důvodů, proč kouřím. Že kouření mi přináší více negativ než pozitiv. Co mi přinese to, pokud přestanu kouřit.
- **Časové nároky:** 15 minut
- **Pomůcky:**
 - Magnetické tabule + stojan, fixy na tabuli (černý, červený, zelený),
 - Alternativa flipchart, fixy na tabuli (černý, červený, zelený),
 - Magnety/za laminované karty s nadpisy:
 - 1) Důvody proč lidé kouří
 - 2) Negativní účinky kouření, aneb proč bychom kouřit neměli
 - 3) Co mi bude přinášet to, když kouřit nebudu/ Benefity
- **Příloha č. 4a popisky Důvody proč lidé kouří, negativní účinky a benefity (stanoviště č. 1)**



Zdroj: Předloha karet popisky Důvody proč lidé kouří, negativní účinky a benefity č. 4a SZÚ 2020/21

- **Příloha č. 4b Karty příklady seznamů - proč lidé kouří, negativní účinky a benefity.pdf (stanoviště č. 1)**



Zdroj: Předloha karet příklady seznamů - proč lidé kouří, negativní účinky a benefity příloha č. 4b SZÚ 2020/21

Tabuli umístíme na stojan, na tabuli umístíme vedle sebe magnetky s jednotlivými nadpisy. Pokud možno, pro lepší rozlišení doporučujeme, u magnetky s nadpisem



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

/kartou 1) Důvody proč lidé kouří psát červeným fixem, u magnetky s nadpisem
/kartou 2) Negativní účinky kouření psát černým fixem, u magnetky s nadpisem
/kartou 3) Co mi bude přinášet to, když kouřit nebudu psát zeleným fixem.

- **Obecný popis stanoviště:**

- Lektor postupně umístí na magnetickou tabuli/stůl vedle sebe, magnetky/za laminované karty:

- 1) DŮVODY PROČ LIDÉ KOUŘÍ,
- 2) NEGATIVNÍ ÚČINKY KOUŘENÍ, tedy důvody proč nekouřit,
- 3) Co mi bude dávat to, když nebudu kouřit – BENEFITY.

➤ *Cílem je tedy vytvořit seznam důvodů proč lidé kouří, seznam negativních účinků a seznam benefitů pokud kouřit nebudeme či přestaneme. Na závěr pak poukázat na nepoměr položek u jednotlivých seznamů 1) a 2).*

- Lektor postupně vyzve účastníky, aby se zamysleli nad nejrůznějšími důvody, proč lidé kouří, jaký momentální požitek kouření přináší a jaké jsou negativní důsledky/účinky (krátkodobého a dlouhodobého) kouření.
- Účastníky vyjmenované nápady lektor vždy zapisuje příslušnou barvičkou (červenou, černou, zelenou u nadpisů 1-3) na tabuli/papír/flipchart do příslušných sloupečků pod sebe.
- Lektor komentuje a uvádí na pravou míru nepřesnosti.
- Zároveň lektor s účastníky diskutuje nad benefity, které člověk získá, pokud přestane kouřit.
- Na závěr lektor účastníky upozorní na nepoměr krátkodobých zisků a dlouhodobých celoživotních důsledků. **Na závěr by skupina měla dojít k poznání, že negativních účinků/důsledků kouření je více než tzv. „pozitivních účinků“.**

Níže v manuálu najdete příklady nápadů, jaké jsou důvody, proč lidé kouří, jaké jsou negativní účinky kouření, tak i benefity, když kouřit nebudu. Je možné, že účastníci vymyslí i něco jiného, i to zapisujte. V manuálu jsou zvýrazněné pasáže, důvody, které by se na tabulích měly objevit. Pokud některé zvýrazněné důvody účastníky nenapadnou, trochu je naved'te, v krajním případě sdělte vy a zapište. Dbejte na to, aby na konci bylo na tabuli napsáno více negativních účinků než přínosů kouření.

Příklady nápadů jmenovaných skupinou

- 1) **Důvody proč lidé kouří**, („zdanlivě pozitivní účinky“ – zdanlivé přínosy)



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- usnadní seznámení a kontakt s druhými, včlenění do společnosti, téma k hovoru
 - zvýší sebevědomí
 - odstraní zábrany
 - „snaha být cool“, získat si přízeň, „všichni v okolí také kouří“
 - cítit se samostatný
 - rozhodovat sám o sobě
 - vzdor vůči autoritě
 - zahání nudu, zabije se tím čas
 - voní to, chutná mi to
 - větší schopnost soustředit se, podporuje krátkodobou paměť (nikotin)
 - vypadat a cítit se starší, důležitý, „machrování“
 - repelentní účinky
 - projímavé účinky
 - zařazení do společnosti
 - uklidnění
 - pomáhá udržovat váhu, hubnutí
 - více přestávek v práci
 - zvyk, závislost
- *Zde pamatujeme, že u toho seznamu čím méně účastníci programu vyjmenují tím lépe. Z tohoto důvodu lektor pouze zapisuje na tabuli pouze nápady skupiny.*

2) NEGATIVNÍ ÚČINKY KOUŘENÍ, aneb proč nekouřit

- nevolnost, závratě
- zápach (z úst, oblečení)
- **kašel, podráždění hrdla**
- **dráždí oči, sliznice**
- znečištění vzduchu
- **otupuje čich, chuť**
- projímavé účinky
- zvyšuje srdeční tep
- zvyšuje krevní tlak
- poškodí sliznici rtů, jazyka
- **do plic se dostávají karcinogeny**
- **do krve se dostává oxid uhelnatý**
- dává špatný příklad
- nebezpečí požáru a popálení
- **finanční výdaj**



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- **Nádorová onemocnění:**
 - **nádory plic a průdušek**
 - **hrtanu**
 - **dutiny ústní**
 - **jícnu**
 - močového měchýře
 - slinivky břišní
 - ledvin
 - žaludku
 - kůže
 - pohlavních orgánů
 - leukémie
- **Onemocnění srdce a cév**
 - **akutní infarkt myokardu**
 - zúžení až uzávěry cév (tepen) dolních končetin
 - **mozková mrtvice**
- **Onemocnění dýchací soustavy**
 - **dlouhodobá plicní onemocnění – vleklé zánětlivé onemocnění dýchacích cest projevující se chronickým kašlem a sípotem**
 - chronický zánět průdušek
 - **rozedma plic**
 - **chronická obstrukční plicní nemoc**
 - ranní kašel
 - **záněty středního ucha**
 - infekce dutiny ústní
 - bronchiální astma
- **Ostatní onemocnění**
 - žaludeční vředy
 - **poruchy erekce, poruchy plodnosti, potraty**
 - **nebezpečí v těhotenství (poškození plodu, předčasný porod, úmrtnost kojenců,**
 - **větší náchylnost k ostatním nemocem**
 - **zvýšená kazivost zubů, žluté zbarvení zubů**
 - **zažloutlé konečky prstů a nehty**
 - **ztráta kondice**
 - hrubne hlas
 - **vznik závislosti (závislost psychická a fyzická) a abstinenční příznaky**



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- zápach z úst
- **poškození pleti (barva, vrásky)**- (máme model na stanovišti č. 2)
 - *Zde pamatujme, že u toho seznamu čím více účastníci programu vyjmenují tím lépe. Z tohoto důvodu lektor vždy doplňuje opomenuté negativní účinky/důsledky (ty, které musí zaznít, jsou zvýrazněny tučně). Lektor komentuje a uvádí na pravou míru nepřesnosti. Dbejte na to, aby na konci bylo na tabuli napsáno více negativních účinků než „přínosů kouření“*

3) Co mi bude dávat to, když nebudu kouřit – BENEFITY

- Za 20 minut klesne tlak i puls na hodnoty před poslední cigaretou, zvýší se teplota pokožky
- snížení hladiny oxidu uhelnatého v krvi a hladina kyslíku v krvi se zvýší na obvyklou úroveň (po 8-12 hodinách od poslední cigarety)
- **zlepšení čichu a chuti** (po 2 až 3 dnech)
- lepší se krevní oběh a funkce plic (za 2 týdny až 3 měsíce po zanechání kouření)
- **zlepšení fyzické kondice**, nezadýchávání se např. při chůzi do schodů
- **rizika srdečně cévních onemocnění je o jednu třetinu nižší oproti kuřákovi (Pozn. u kuřáků až po 1 roce ode dne zanechání kouření.)**
- **riziko infarktu je stejné jako u ekuřáka (až 15 let po zanechání kouření)**
- **snížení rizika vzniku rakoviny plic (Pozn. u kuřáků až po 10 ti letech po zanechání kouření) a dalších orgánů (jícnu, jater, hrtanu, močového měchýře)**
- **ušetření peněz (vykouřena 1 krabička denně - za týden ušetřím 700 korun, za měsíc 2800 korun)**
- vliv na reprodukci zejména, zvýší se plodnost a rychlost spermií
- **přestanou se tvořit na zubech žlutohnědé pigmentové skvrny způsobené cigaretovým kouřem**
- **přestane zapáchat z úst**
- **nebudou přibývat vrásky**
- **zbavení se zažloutlých nehtů a konečků prstů**
- **uživatel přestanete být otrokem cigarety**
- Lektor provede shrnutí:
 - Na závěr proveďte krátké shrnutí důležitých faktů, zejména zdůrazněte, že výrazně převažují negativních účinky/důsledky kouření nad přínosy kouření a vyzdvihněte benefity, kterých bude dosaženo, pokud kouřit nebudou. Pokračujte ke druhému stanovišti.

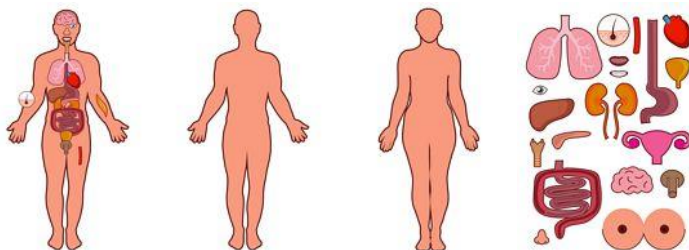


Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Výsledek: v závěru stanoviště lektor účastníky upozorní na nepoměr krátkodobých tzv. pozitivních účinků a dlouhodobých celoživotních důsledků.

2.2. Stanoviště č. 2: Zdravotní důsledky dlouhodobého užívání tabáku na zdraví

- **Cíl:** Účastníci získají povědomí o závažných zdravotních důsledcích, které vlivem dlouhodobého užívání tabáku postihují tělesné orgány a systémy organismu (ne pouze plíce a dýchací soustavu). *Dojde k uvědomění si rizik plynoucích z užívání tabáku a podpoří motivaci ke změně chování.*
- **Klíčové znalosti:** Znalost zdravotních důsledků přímo souvisejících s dlouhodobým užíváním tabáku.
- **Časové nároky:** cca 15 minut
- **Pomůcky:**
 - Magnetickou tabuli + stojan
 - Stůl
 - Magnetická / za laminovaná karta „Slepá mapa člověka“
 - Magnetická / za laminovaná karta s obrázky tělesných orgánů, které poškozují kouření: mozek, oko, kůže, ústa, zuby, hrtan, plíce, srdce a cévy, slinivka břišní, reprodukční orgány muže a ženy
 - **Model hleny** - názorně zobrazuje jeden z následků kouření, sklenice obsahuje hlen, který by kuřák s CHOPN vykašlal asi za 2 týdny.
 - **Model „Ponoř a pokaz“** - interaktivní sada modelu - po ponoření do umělé tabákové šťávy se na zdravých zubech a dásních „zázračně“ objeví kazy, zánět dásní a nádory.
 - **Porovnávací model kuřákových plic** - na tomto je vidět obraz poškození plic následkem kouření, sestává se ze dvou modelů plic z pružného latexu - jeden představuje zdravou plíci, druhý znázorňuje poškození způsobené rozedmou a rakovinou plic.
 - Co dělá maminka, dělá i miminko
 - Model obličeje kuřáka
 - Případně další modely viz popis modelů P37 a P42 v příloze č. 3b
 - Viz příloha č. 5,5a,5b,5c



Zdroj: Předloha karet tělo a orgány, tělo muž, tělo žena, orgány k vystřížení příloha č. 5,5a,5b,5c SZÚ 2020/21



- **Popis aktivity:**
- Tabuli umístěte na stojan, na tabuli /stůl umístěte „slepou mapu člověka“ (muže či ženy). Na stůl si připravte magnety s obrázky tělesných orgánů, které různě rozložte na stole. Na stůl si připravte také model hlenu kuřáka, porovnávací model kuřákových plic.
- Prvním úkolem účastníků bude do “slepé mapy člověka” správně umístit orgány, které jsou poškozovány kouřením.
 - Při umístění orgánu do slepé mapy bychom se měli účastníků zeptat zda ví, jak je daný orgán poškozen, případně jaké onemocnění v důsledku dlouhodobého kouření vzniká.
- Lektor u každého orgánu sdělí stručně základní informace k onemocnění.
- **U obrázku plic** použijte model hlenu kuřáka, který názorně předvádí jeden z důsledků kouření, takové množství přibližně vykašle kuřák s CHOPN za 2 týdny. Dále předved'te srovnávací model kuřákových plic, který sestává se ze dvou modelů plic z pružného latexu – jeden představuje zdravou plíci, druhý znázorňuje poškození způsobené rozedmou a rakovinou plic.
- **U obrázku úst**, případně zubů, využijte interaktivní sadu modelu „Ponoř a pokaz“, kdy po ponoření do umělé tabákové šťávy se na zdravých zubech a dásních „zázračně“ objeví kazy, zánět dásní a nádory.
- **U obrázku kůže** předved'te porovnávací model obličeje kuřáka
- **U obrázku reprodukčních orgánů ženy** ukažte model „Co dělá maminka, dělá i miminko“.
- Lektor na závěr zdůrazní, že kouření nepoškozuje pouze plíce, ale v podstatě všechny systémy a orgány v těle.

1) MOZEK

Cévní mozková příhoda (CMP) = mozková mrtvice

- Kuřák má větší pravděpodobnost, že prodělá cévní mozkovou příhodu. Kouření zvyšuje riziko mrtvice až o 50 %.
- **Jedná se o život ohrožující stav** a je nutné co nejdříve vyhledat lékařskou pomoc – volat 155.
- Projevuje se slabostí či ochrnutím jedné strany těla,
- pokleslý koutek úst, pokleslé oční víčko
- ztrátou citlivosti nebo brněním v téže oblasti,
- potížemi se zrakem (výpadek zorného pole),
- poruchou řeči, rozumění řeči druhého.
- Může doprovázet prudká bolest hlavy,



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- ztráta rovnováhy nebo ztráta vědomí.

2) KŮŽE

- Chemické látky v cigaretovém kouři poškozují pružnost kůže, tvoří se více vrásek.
- Kouření má vliv na drobné tepénky kůže, čímž podstatně urychluje zevní projevy jejího stárnutí a kůže je naředlá.
- Je zhoršené hojení ran v důsledku sníženého prokrvení kůže.
- **U obrázku kůže předved'te porovnávací model obličeje kuřáka**

3) OČI

- Lidé, kteří kouří, mají čtyřikrát vyšší riziko, postižení sítnice oka, která vede ke ztrátě zraku a je jednou z nejčastějších příčin slepoty ve vyspělých zemích.
- Kuřáci mají zvýšené riziko vzniku šedého zákalu oka (zakalení oční čočky).

4) ÚSTA A ZUBY,

- Dlouhodobým kouřením vznikají žlutohnědé skvrny na zubech.
- Kouření narušuje chemickou rovnováhu v ústech, čímž usnadňuje tvorbu zubního plaku a zvyšuje kazivost zubů.
- Kouření zvyšuje riziko vzniku zánětů a infekcí dásní, které mohou vést ke ztrátám zubů.
- Zápach z úst. Cigaretový kouř obsahuje mnoho chemických látek, které nepříjemně zapáchají. Kouř z cigaret však také vysušuje dutinu ústní, čímž k zápachu přispívá.
- Kouření výrazně zvyšuje riziko vzniku rakoviny ústní dutiny, což zahrnuje rakovinu úst, krku, slinných žláz, jazyka nebo rtů.
- **U obrázku úst, případně zubů, využijte interaktivní sadu modelu „Ponoř a pokaz“, kdy po ponoření do umělé tabákové šťávy se na zdravých zubech a dásních „zázračně“ objeví kazy, zánět dásní a nádory.**

5) HRTAN

Karcinom hrtanu (nepárový orgán v dýchacím systému, prochází jím vzduch do průdušnice a do plic, slouží k dýchání a k vytváření zvuku k mluvení).

- Rizikovým faktorem vzniku onemocnění je kouření a nadužívání alkoholu.
- Jedná se o zhoubné onemocnění.
- Projevuje se přetrvávajícím chraptím,
- pocitem cizího tělesa v krku a potížemi při polykání,
- bolestí v oblasti krku a dušností,
- výrazným zápachem z úst.



6) PLÍCE

Karcinom plic = zhoubný nádor plic, zde ukázat porovnávací model kuřákových plic

- Jedná se o zhoubné onemocnění plic, kdy **z 90 % na vzniku tohoto nádoru má podíl kouření.**
- Projevuje se déletrvajícím a neustupujícím kašlem a dušností,
- může se objevit chrapot,
- vykašlávání krvavého hlenu, horečka,
- bolesti v oblasti hrudníku,
- prudký úbytek na váze,
- celková schvácenost.
- **Dokonce i kouření několika cigaret denně nebo příležitostné kouření zvyšuje riziko rakoviny plic. Čím více let člověk kouří a čím více cigaret kouří každý den, tím více riziko vzniku rakoviny plic stoupá.**
- **Rozedma plic (emfyzém)**
 - Jedná se o trvalé abnormální rozšíření dýchacích cest, pro něž je charakteristický úbytek plicní tkáně (kouř dráždí plice, v plicích vzniká trvalý chronický zánět, v místě zánětu se hromadí bílé krvinky, v rámci kouření vznikají volné kyslíkové radikály, díky tomu dochází k poškození / úbytku plicní tkáně. Hlavním příznakem je dušnost
 - **Srovnávací model kuřákových plic, který sestává se ze dvou modelů plic z pružného latexu – jeden představuje zdravou plíci, druhý znázorňuje poškození způsobené rozedmou a rakovinou plic.**

CHOPN = chronická obstrukční plicní nemoc

- Závažné onemocnění plic, které výrazně snižuje kvalitu života a může vést k předčasnému úmrtí. **Kouřením je způsobeno 8 z 10 případů vzniku nemoci.**
- Onemocnění způsobuje závažné potíže s dýcháním.
- Projevuje se kašlem a vykašláváním hlenu,
- Dušností, nemocný má potíže “udýchat” i chůzi nebo běžné denní činnosti.
- Dochází ke snížení fyzické kondice,
- podvýživě, úbytku svalové hmoty a celkovému chátrání organismu.
- **Nejlepší prevencí tohoto onemocnění je nikdy nezačínat kouřit!**
- **U obrázku plic použijte model hlenu kuřáka, který názorně předvádí jeden z důsledků kouření, takové množství přibližně vykašle kuřák s CHOPN za 2 týdny.**

7) SRDCE A CÉVY

Infarkt myokardu = srdeční infarkt



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- **Kuřáci jsou více ohroženi nemocemi, které ovlivňují srdce a cévy (kardiovaskulární onemocnění).** Kuřáci mají 2-3 x větší riziko, že prodělají srdeční infarkt.
- **Život ohrožující stav, kdy je nutné ihned vyhledat lékařskou pomoc – volat 155.**
- Onemocnění je způsobeno náhlou bloádou přívodu krve do srdce.
- Nejčastěji se projevuje bolestí na hrudníku.
- Bolest může vystřelovat do jedné (zpravidla levé) či do obou horních končetin, pod levou lopatku nebo do dolní čelisti.

- Bolest může být provázena dušností, pocením, úzkostí, strachem o život.
- + bledostí, nevolností, zvracením, bezvědomím.

8) Cukrovka 2. typu = Diabetes mellitus 2. typu

- Kuřáci jsou více ohroženi vznikem tohoto onemocnění a kouření při tomto onemocnění zvyšuje riziko komplikací.
- Závažné onemocnění, při kterém tělo nedokáže využívat životně důležitý hormon inzulín a tím správně hospodařit s cukrem v krvi - zdroj energie pro tělo).
- Projevuje se neustálou žízní a častým močením, hubnutím a únavou, potížením se zrakem, špatným hojením ran a náchylností k infekcím, poruchami vědomí.
- **Neléčená cukrovka zabíjí nebo způsobuje těžká poškození důležitých orgánů.**
- Závažnou komplikací je **syndrom diabetické nohy**, který může vést ke vzniku vředů na končetině, případně až k amputaci končetiny. Podkladem je zúžení cév a snížení citlivosti nohy.

9) SLINIVKA BŘIŠNÍ

Rakovina

- Kuřáci mají až třikrát větší pravděpodobnost, že onemocní rakovinou.

10) REPRODUKČNÍ ORGÁNY

Onemocnění reprodukčního systému žen i mužů

- Kouření snižuje plodnost žen.
- U mužů kouření snižuje potenci a narušuje kvalitu spermií
- Kuřačky v těhotenství mají zvýšené riziko spontánních potratů.
- U kojenců v rodinách kuřáků je větší pravděpodobnost syndromu náhlého úmrtí (SIDS).



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

2.3. Stanoviště č. 3: Co obsahuje tabákový kouř

- **Cíl:** Účastníci získají povědomí o chemických látkách, které obsahuje tabákový kouř a o jejich využití v reálném životě a důsledcích na lidské zdraví.
- **Klíčové znalosti:** Znalost složení tabákového kouře a jeho základních složek se zásadním vlivem na zdraví člověka.
- **Časové nároky:** cca 15 minut
- **Pomůcky:**
 - Magnetickou tabuli + stojan, alternativa stůl, židle
 - Magnety/ za laminované karty s nápisy jednotlivých složek tabákového kouře: **nikotin, dehet, oxid uhelnatý, kyanovodík, toluen, metanol, arsen, formaldehyd, amoniak, polonium**
 - Magnety/ za laminované karty se stručným popisem látek obsažených v tabákovém kouři
 - **Za laminovaný obrázek: „Co vše je v cigaretě“**
 - **Model ročního množství dehtu**
 - Tento model obsahuje balíček cigaret a cigaretové nedopalky ponořené do mazlavého „dehtu“. Představuje takové množství karcinogenní tekutiny, jaké by prošlo plicemi kuřáka, kdyby kouřil půl krabičky denně po dobu jednoho roku.
 - **Zkažená krev odhalená krev kuřáka**
 - Model je vytvořen tak, aby vypadal z jedné strany jako cigareta a z druhé jako tepna. Vysvětluje poškození, které způsobuje kouření v krevním řečišti kuřáka. Tepna modelu zobrazuje, jak oxid uhelnatý „dusí“ kyslík v krevním řečišti kuřáka a obsahuje modely představující jedy, které v něm proplouvají. Hromadění krevních destiček způsobené kouřením je znázorněno na stranách modelu.
 - **Viz příloha č. 6a „Co vše je v cigaretě“**
 - **Viz příloha č. 6b Kartičky jednotlivých složek tabákového kouře a popis jednotlivých složek (stanoviště č. 3)**





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR
Zdroj: Předloha karet Kartičky jednotlivých složek tabákového kouře a popisy jednotlivých složek příloha č. 6b SZÚ 2020/21

- **Obecný popis aktivity:** Úkolem účastníků bude správně přiřadit promíchané názvy látek s obrázky se stručným popisem látky. Lektor by měl účastníky upozornit na hlavní složky tabákového kouře – nikotin, dehet, oxid uhelnatý. Na závěr stanoviště lektor ukáže účastníkům obrázek „Co vše je v cigaretě“, řekne jim, že cigareta je taková malá chemická továrna, která vyprodukuje na 4000 chemických látek, z nichž více než sto způsobuje rakovinu.

- **Popis dvojic karet**
NIKOTIN:

- jako součást tabákového kouře způsobuje fyzickou závislost na cigaretách
- v kapalném skupenství se jedná o nejjedovatější látku na světě

DEHET: (ukázat model ročního množství dehtu v plicích kuřáka)

- hustá olejovitá kapalina, tmavohnědé až černé barvy
- rakovinou tvorná látka a kuřák vdechne za rok až 750 g dehtu
- kuřákovy černé plíce (obrázek)

OXID UHELNATÝ = CO

- Blokuje přenos kyslíku krví a způsobuje dušení
- Způsobuje otravy u zastaralých plynových ohříváčů vody (karma)
- je součástí tabákového kouře a výfukových plynů aut

KYANOVODÍK

- jedná se o prudký jed, využívá se v chemickém průmyslu,
- je součástí tabákového kouře
- ve 2. světové válce součástí smrtícího plynu v koncentračních táborech

TOLUEN

- používá se při výrobě trhavin (TNT)
- Je i součástí řady rozpouštědel, leštidel, lepidel, náplň do teploměru
- Toxický zdraví škodlivý, stopové množství je v cigaretovém kouři



METANOL

- silně jedovatá, hořlavá, toxická kapalina
- používá se jako přísada do nemrznoucích směsí

ARSEN

- sloučenina arsenik se využívala jako jed na krysy
- častý vražedný nástroj v detektivkách

FORMALDEHYD

- používá se k fixaci biologických materiálů i balzamování lidských ostatků.

AMONIAK

- výroba hnojiv

POLONIUM

- radioaktivní prvek

• Postup na stanovišti

- Lektor sdělí: Na tomto stanovišti se budeme zabývat základními složkami tabákového kouře, tj. jaké základní škodlivé látky obsahuje tabákový kouř.
- Lektor se pro přehled zeptá účastníků kurzu, zda kouří nebo kouřit zkusili a zeptá se účastníků: „*Jaké škodlivé látky obsahuje tabákový kouř*“.
 - Pokud účastníci kurzu vyjmenují škodlivou látku, která je obsažena v tabákovém kouři, lektor vyhledá příslušnou magnetu/ za laminovanou kartu s názvem škodlivé látky a připevní ji na tabuli. (Alternativa za laminovanou kartu umístíme na stůl před skupinu).
 - Postupně umístíme všechny názvy škodlivých látek na tabuli nebo stůl.
- Lektor náhodně umístí na tabuli/stůl kartičky, které určitým způsobem popisují dříve vyskládané škodlivé látky.
- Lektor vyzve účastníky, aby se účastníci zamysleli nad škodlivými látkami, krátce prostudovali popisky na nově přidaných kartičkách a vytvořili vhodné dvojice.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

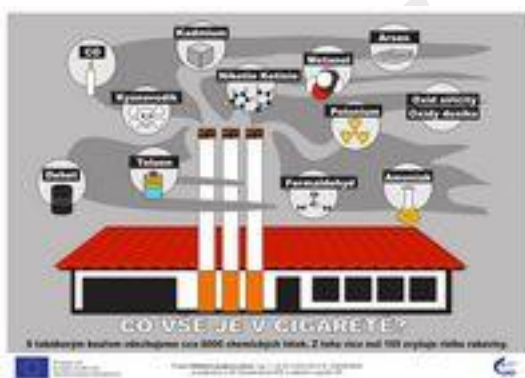
- Úkolem účastníku bude správně přiřadit promíchané názvy látek s obrázky se stručným popisem látek obsažených v tabákovém kouři. Lektor nechá účastníky kurzy chvíli pracovat, následně zkontroluje správnost přiřazených dvojic, případně odpovědi opraví a vhodně okomentuje.
- Lektor vyzdvihne 3 zásadní složky kouře, tj. nikotin, dehet a oxid uhelnatý a dle manuálu tyto látky popíše. (viz teoretické podklady pro lektora kapitola 2.3.1)
 - **Oxid uhelnatý**
 - Je jedovatý plyn.
 - Blokuje přenos kyslíku krví a způsobuje dušení.
 - Nachází se také např. ve výfukových plynech aut.
 - K otravám tímto plynem často dochází ve špatně větraných koupelnách se zastaralým plynovým ohřívačem vody (karma).
 - U oxidu uhelnatého lektor použije model „Zkažená krev odhalenou krev kuřáka“ a vysvětlí, že CO se v plicích silně váže na červené krvinky a to až 200x silněji než na kyslík, do těla tak proudí špatně okysličená krev což vede ke zhoršenému okysličování tkání. Orgány bez dostatku kyslíku nedokážou plně plnit svou funkci. (viz popis modelu)
 - **Dehet:**
 - Hustá olejovitá kapalina, tmavohnědé až černé barvy.
 - Vzniká při hoření cigaret.
 - Obsahuje látky karcinogenní (způsobují rakovinu) a toxické.
 - Usazuje se na plicích, plíce se nedokážou od této látky zcela očistit (kuřákovy plíce jsou černé).
 - Při laboratorních pokusech se na oholenou kůži myši nanášel dehet, následně se u myši vyskytla rakovina kůže.
 - **U popisu dehtu lektor ukáže model ročního množství dehtu**
 - Tento model obsahuje balíček cigaret a cigaretové nedopalky ponořené do mazlavého „dehtu“. Představuje takové množství karcinogenní tekutiny, jaké by prošlo plicemi kuřáka, kdyby kouřil půl krabičky denně po dobu jednoho roku.
 - **Dále lektor popíše Nikotin – přesný popis viz kap 2.3.1 Teoretický podklad pro lektora**



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

▪ **Na závěr lektor využije obrázek „Co vše je v cigaretě“.**

- Lektor ukáže obrázek skupině a sdělí.
- Cigareta, je vlastně taková malá chemická továrna, která během kouření vyprodukuje cca 8 tisíc chemických látek, z nichž více než 165 těchto látek způsobuje vznik rakoviny, další jsou jedovaté nebo jinak nebezpečné pro lidské zdraví.
- Pro shrnutí ještě na základě obrázku uveďte škodlivé látky, které jsou na obrázku i s jejich průmyslovým využitím. Zdůrazněte, že v lidském těle páchají značné škody.



Obrázek 1: „Co vše je v cigaretě“ zdroj: Bc. Michal Ziegler, Daniela Jansíková, Státní zdravotní ústav, Centrum podpory veřejného zdraví, SZU 2018 verze 2022

2.3.1. Teoretický podklad pro lektora:

NIKOTIN:

- Látka obsažena v rostlině tabáku.
- Při kouření se nikotin uvolňuje do kouře, vstřebává se např. skrz sliznici v ústech, nose či skrz stěnu plicních sklípků. V těle putuje krví a v mozku se váže na nikotinové acetylcholinové receptory a dráždí je. Vyvolává stav relaxace a stimuluje myšlení a pozornost. Dále však svými efekty **vyvolává extrémně silnou závislost** (považuje se za jednu z nejnávykovějších látek vůbec).
- Nikotin dále **zvyšuje krevní tlak, zrychluje činnost srdce, stahuje cévy, zvyšuje obsah mastných kyselin** v krvi, blokuje syntézu estrogenu, stoupá produkce potu a může dojít ke stažení zornic.
- Při stoupající hladině nikotinu v krvi se dostavuje jeho uklidňující účinek, (dochází syntéze endorfinu) v mozku se uvolňují hormony endorfiny (přezdívané také hormony štěstí), zlepšuje se koncentrace pozornosti, navozují se příjemné pocity



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

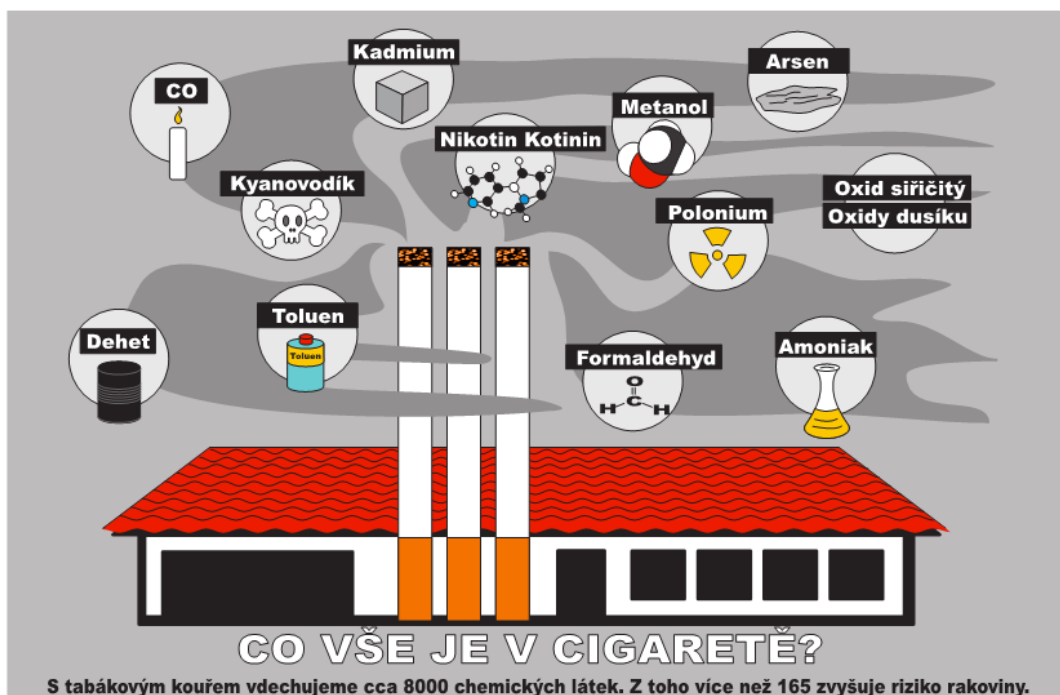
- Při dlouhodobém kouření však kuřáci ztrácejí schopnost vnímání rozkoše → cigareta se stává berličkou, aby se necítili zle!
- V minulosti se využíval nikotin jako insekticid (látky pro hubení hmyzu).

DEHET:

- Hustá olejovitá kapalina, tmavohnědé až černé barvy.
- Vzniká při hoření cigaret.
- Obsahuje látky karcinogenní (způsobují rakovinu) a toxické.
- Usazuje se na plicích, plice se nedokážou od této látky zcela očistit (kuřákovy plice jsou černé).
- Při laboratorních pokusech se na oholenou kůži myši nanášel dehet, následně se u myši vyskytla rakovina kůže.

OXID UHELNATÝ = CO

- Jedovatý plyn.
- Blokuje přenos kyslíku krví a způsobuje dušení.
- Nachází se např. ve výfukových plynech aut.
- K otravám tímto plynem často dochází ve špatně větraných koupelnách se zastaralým plynovým ohřívačem vody (karma). - *mnoho případů známých z televize.*





Obrázek 1: „Co vše je v cigaretě“ zdroj: Bc. Michal Ziegler, Daniela Jansíková, Státní zdravotní ústav, Centrum podpory veřejného zdraví, SZU 2018 verze 2022

2.4. Stanoviště č. 4: Aktivní a pasivní kouření, kouř z třetí ruky

- **Cíl:** Účastníci získají povědomí o pojmech aktivního a pasivního kouření a “kouř z třetí ruky” a o jejich nebezpečnosti pro zdraví kuřáka a jeho okolí.
- **Klíčové znalosti:** Znalost rozdílů mezi aktivním a pasivním kouřením, znalost důsledků na zdraví.
- **Časové nároky:** cca 15 minut
- **Pomůcky:** obrázky zobrazující jednotlivé druhy kouření:
- **Viz příloha č. 7 druhy kouření a obrázky znázorňující jednotlivé druhy kouření**



Zdroj: Předloha karet druhy kouření a obrázky znázorňující jednotlivé druhy kouření č. 7 SZÚ 2020/21

A) kuřáka se zapálenou cigaretou v ústech ⇒ *aktivní kouření*

B) lidé stojící v zakouřeném prostředí, vdechují kouř, kašlají, slzí, dusí se
⇒ *pasivní kouření*

C) obrázek s kobercem, záclonami, nábytkem, vybavení automobilu (palubní deska s volantem, sedačky)
⇒ *kouř z třetí ruky*

+ nápisy **AKTIVNÍ KOUŘENÍ, PASIVNÍ KOUŘENÍ, KOUŘ Z TŘETÍ RUKY**

- Pokud máme k dispozici PC /Notebook, reproduktory, spot vysvětlující jednotlivé druhy kouření, spot pustíme až na závěr stanoviště k dovysvětlení tak aby klient odcházel s ucelenou představou o aktivním, pasivním kouření a věděl co je to tzv kouř z třetí ruky.
- **Popis aktivity:**
- Nejdříve si připravíme magnetickou tabuli/ stůl magnetické/za laminované karty nadpisů a obrázky.
- Lektor přivítá účastníky a sdělí:
 - Úkolem stanoviště je objasnit co je to „aktivní kouření, pasivní kouření a tzv. kouření z třetí ruky“, jaké jsou mezi nimi rozdíly a jak působí na lidské zdraví.
 - Úkolem účastníků bude nejdříve přiřadit typy kouření k obrázkům a následně lektor sdělí základní informace u jednotlivých typů kouření.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Lektor umístí na tabuli nebo na stůl obrázky znázorňující jednotlivé druhy kouření, tak aby je účastníci dobře viděli.
- Lektor účastníkům rozdá magnetické za laminované karty s nadpisy jednotlivých druhů kouření.
- Nejříve si účastníci prohlédnou obrázky, znázorňující jednotlivé druhy kouření, následně bude jejich úkolem správně přiřadit obrázky k jednotlivým druhům kouření.
- Následně lektor zkontrolujete výsledek a zadá otázku, zda účastníci na základě těchto obrázků dokážou sami popsat druhy kouření a co je typické pro jednotlivé druhy kouření.
- Druhy kouření probíráme postupně, lektor diskutuje, komentuje účinky a popisuje druhy kouření dle manuálu.
- Pokud máme k dispozici PC /Notebook, reproduktory, na závěr stanoviště pustíme spot vysvětlující jednotlivé druhy kouření, spot slouží k vysvětlení problematiky tak, aby klient odcházel s ucelenou představou co je to aktivní, pasivní kouření a věděl co je to tzv. kouř z třetí ruky.

AKTIVNÍ KOUŘENÍ:

- Přímé vdechování tabákového kouře a jeho škodlivých složek do plic ze zapáleného tabákového výrobku (cigarety, doutníky, dýmky).
- Významně zvyšuje riziko vzniku onemocnění plic, srdce a cév.
- Významně zvyšuje riziko vzniku nádorových onemocnění (zejména rakoviny plic).
- Je nejčastější příčinou vzniku rakoviny plic.
- Způsobuje předčasné stárnutí.
- Průměrně zkracuje délku života o 10 let.

PASIVNÍ KOUŘENÍ:

- Anglicky Secondhand smoke neboli “kouř z druhé ruky” nebo “nedobrovolné kouření” - tabákový kouř z naší cigarety tedy škodí i druhým lidem.
- Pasivním kouřením osoba nedobrovolně vdechuje kombinaci zplodin tabákového kouře vzniklého hořením tabákových produktů a kouř vydechovaný osobou, která kouří.
- Vdechování nebezpečných látek (dráždivé, toxické, karcinogenní) vznikající nedokonalým spalováním při nízké teplotě a při nedostatku kyslíku.
- Kouř z doutnající nebo volně zapálené cigarety, doutníku nebo dýmky obsahuje mnohem více škodlivin než kouř, který aktivní kuřák vdechuje do plic.
- Působení tabákového kouře **bezprostředně** způsobuje podráždění očí, nosu, hrdla, **s kratším odstupem způsobuje** – časté nemoci dýchacího ústrojí, záněty středního ucha, alergie, astma atd.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Nebezpečí vzniku různých onemocnění je stejné jako u aktivního kouření!

KOUŘ Z TŘETÍ RUKY (ZBYTKOVÝ KOUŘ):

- Anglicky „Thirdhand smoke **neboli kouř z třetí ruky**, zahrnuje zplodiny vzniklé kouřením, které se usazují v okolí kouřící osoby a na předmětech v rámci působení tabákového kouře.
- Chemické látky, které zůstávají na povrchu stěn a vybavení v místnosti (záclony, nábytek, koberce matrace a peřiny), ale i na šatech, vlasech či pokožce člověka.
- Zbytkový kouř, který se usadil na různých površích v místnosti, není vidět, ale přesto výrazně ohrožuje zdraví osob, které v takové místnosti přebývají.
- Škodliviny ze zbytkového kouře zůstávají v prostředí dny i týdny poté, co se v místnosti již nekouří.
- Děti, případně další nekuřáci, kteří se vyskytují v domácnosti, kde se kouří, jsou vystaveni těmto kontaminovaným předmětům.
- Dodatek
 - Rodiče, kteří kouří, nespojují časté a opakované zdravotní problémy svých dětí se zásadní příčinou, a to vystavením svých dětí zplodinám tabákového kouře ve všech jeho podobách (aktivní kouření, pasivní kouření, kouř z třetí ruky).
 - Tabákový kouř má na dítě větší dopad než na dospělého člověka, může vést ke vzniku onemocnění, hlavně dýchacího systému, ale i k rakovině.
 - Vystavení dětí tabákovému kouři má vliv na jejich imunitu. Děti jsou náchylnější k nemocem (záněty středního ucha, astmatu, je dokonce zvýšené riziko vzniku náhlého úmrtí kojence SIDS).
 - Kouření aktivní i pasivní je škodlivé i v těhotenství! Může být příčinou předčasného porodu, nižší porodní hmotnosti novorozenců, poruch vývoje plodu. Přesto je překvapivé, že v těhotenství přestává kouřit pouze asi 20 % žen.
 - Kuřáci si často neuvědomují, že poškozují nejen zdraví své, ale i zdraví své rodiny a nejbližších přátel.

3. Použité zdroje:

- 1) Secondhand Smoke (SHS) Facts, Centers for Disease Control and Prevention National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion Office on Smoking and Health

http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/general_facts/



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- 2) Závislost na tabáku Epidemiologie, prevence a léčba, kapitola 4.5 Pasivní kouření, Pasivní kouření, kouř z druhé ruky str. 142, Kouř ze třetí ruky, thirdhand smoke str 143 Doc. MUDr. Eva Králíková, CSc. a kolektiv, Vydal ADAMIRA, s.r.o. 2013
- 3) <http://vtm.e15.cz/zplodiny-z-koure-mohou-byt-nebezpecne-i-po-letech>
- 4) Závislost na tabáku Epidemiologie, prevence a léčba Doc. MUDr. Eva Králíková, CSc. a kolektiv, Vydal ADAMIRA, s.r.o. 201,3 kap. 2.10 Prevalence kouření u nezletilých odst. pasivní kouření str 60 Jarmila Greplová
- 5) <https://iweb3.fnusa.cz/o-nemocnici/cmp/cevni-mozkova-prihoda-detailne/>
- 6) <https://www.nhs.uk/smokefree/why-quit/smoking-health-problems>
- 7) <https://www.nemlib.cz/cevni-mozkova-prihoda-mrtvice-iktus/>
- 8) <https://www.verywellmind.com/9-ways-smoking-damages-your-skin-4061299>
- 9) <https://www.verywellhealth.com/how-does-smoking-affect-your-eyes-3421856>
- 10) <https://www.healthline.com/health/smoking/effects-on-body#1>
- 11) <https://koureni-zabiji.cz/...poskozuje-vase-zuby-a-dasne>
- 12) <https://www.mou.cz/c32-nadory-hrtanu/di47>
- 13) <https://www.linkos.cz/pacient-a-rodina/onkologicke-diagnozy/nadory-hlavy-a-krku-c00-14-c30-32/o-nadorech-hlavy-a-krku/>
- 14) <https://www.mou.cz/nadory-plic/t2036>
- 15) https://www.cdc.gov/cancer/lung/basic_info/risk_factors.htm
- 16) <http://www.alergieimunita.cz/2011/05/15/chronicka-obstrukcni-plicni-nemoc-chopn/>
- 17) <http://bulovka.cz/koureni-zpusobuje-az-80-pct-pripadu-chronicke-plicni-nemoci/>
- 18) <https://www.healthline.com/health/smoking/effects-on-body#1>
- 19) <https://www.homolka.cz/nase-oddeleni/11635-kardiovaskularni-program/11635-kardiologie-kar/11697-nase-sluzby/akutni-infarkt-myokardu/>
- 20) <http://www.kardiologie-sro.cz/resene-obtize/akutni-infarkt-myokardu/>
- 21) <https://www.nhs.uk/conditions/heart-attack/><https://www.ikem.cz/cs/diabetes-mellitus-cukrovka/a-2654/>
- 22) <https://www.healthline.com/health/smoking/effects-on-body#2>
- 23) <https://www.ikem.cz/cs/diabetes-mellitus-cukrovka/a-2654/>
- 24) Liga proti rakovině - brožura Co je Third-Hand Smoke
- 25) Manuál pro moderátory interaktivní hry Jak se (ne) stát závislákem, Stanoviště Kouření aneb proč lidé kouří a nekouří



Příloha č. 1 Odborná východiska: Rizika užívání tabáku

Určeno pro lektora prezentujícího program

Provedení programu musí být v souladu s Odbornými východisky projektu „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, které jsou vypracovány na základě evidence based medicine.

Cílem programu je podporovat formou terénních intervencí rozhodování ve prospěch zdraví u osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením v oblasti rizik užívání tabáku. Formou názorných modelových úkolů zvýšit povědomí a informovanost o zdravotních důsledcích užívání tabáku a tabákových výrobků a tímto motivovat a nasměrovat chování účastníků k trvalému zanechání kouření.

Co chceme změnit?

Žádaným efektem programu je zlepšit informovanost, zdravotní osvětu a gramotnost zejména o zdravotních důsledcích vyplývajících z užívání tabáku a tabákových výrobků, a to nejen pro kuřáka samotného, ale i pro jeho blízké okolí (rodina, děti, spolubydlící). V závislosti na získaných znalostech je stěžejní navodit chování směřující k podpoře zdraví, motivovat a podpořit v rozhodnutí stát se vědomě nekuřákem. V souvislosti s uvedeným dojde ke zlepšení zdravotního stavu a zlepšení kvality života u cílové skupiny, rovněž i k významným ekonomickým úsporám, zejména ve zdravotnické a sociální oblasti.

Řešený problém: Rizika užívání tabáku

O CO se jedná?

Užívání tabáku a tabákových výrobků, a z něho vyplývající závislost, je jednou z nejrozšířenějších látkových závislostí v České republice. Přitom kouření cigaret stále zůstává významnou odstranitelnou příčinou úmrtí. Nikotin, obsažený v tabáku, je však silně návykovou látkou, což je důvodem obtížného odvykání a doživotního zanechání kouření.

PROČ je změna žádoucí?

- S užíváním tabáku jsou spojena mnohá závažná zdravotní rizika.
- Kouření zvyšuje riziko vzniku plicních a kardiovaskulárních chorob (onemocnění srdce a cév), také riziko vzniku různých typů nádorových onemocnění.
- Kouření má negativní vliv na průběh dalších onemocnění (zhoršuje astma, roztroušenou sklerózu, cukrovku, úzkost a depresi, onemocnění zubů a dásní a mnoho dalších).
- Kouření zkracuje život průměrně o 10 let.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- **Nikdy není pozdě přestat kouřit, přestane-li člověk v jakémkoliv věku, riziko úmrtí v souvislosti s kouřením se v porovnání s těmi, kdo kouří dál, významně snižuje.**

Cílová skupina:

Osoby ohrožené chudobou a sociálním vyloučením ve věkové kategorii 15 - 65 let, tj. účastníci projektu “Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením” v každém ze 14 krajů.

Na jednu skupinu maximálně 15 osob, realizace programu 60 minut.

Chování cílové skupiny:

Stávající chování:

- Neznalost nebo bagatelizace důsledků zdravotních, sociálních, finančních v souvislosti s užíváním tabáku a tabákových výrobků.
- Nezájem nebo podceňování zdravotního stavu jak vlastního, tak i blízkého okolí (rodina, děti, spolubydlíci).
- Lhostejný přístup a neochota ke změně stávajícího rizikového chování, tj. zanechání kouření.
- Nezodpovědný přístup ke zdraví a nesprávný životní styl (kouření, špatné stravovací návyky, nedostatek pohybu, nadváha či obezita atd.), který vede ke zhoršování zdraví a kvality života.

Motivy stávajícího chování:

- Nedostatečná informovanost, nízká zdravotní gramotnost a neznalost možných zdravotních důsledků vyplývajících z užívání tabákových výrobků.
- Nezodpovědný přístup ke svému zdraví a zdraví blízkého okolí (rodina, děti, spolubydlíci).
- Neschopnost uvědomit si, že rizikové chování (užívání tabáku a tabákových výrobků) zvyšuje riziko vzniku závažných onemocnění, které mohou vést k invaliditě nebo předčasnému úmrtí.
- Nesprávné návyky, získané špatnou výchovou v dětství a jejich přenášení na další generace.
- Lhostejnost, nezodpovědnost či rezignace, která může zapříčinit nekontrolované užívání návykových látek.
- Nepříznivé sociálně ekonomické determinanty zdraví (nízká vzdělanost, vysoká nezaměstnanost, chudoba, nejisté podmínky bydlení).
- Vysoká společenská (kolektivní) akceptovatelnost kouření cigaret jako norma v komunitách ve vyloučených lokalitách.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Snadná dostupnost cigaret.
- Cigareta jako prostředek snižování stresu, trávení volného času, řešení bezradnosti a nejistoty.

Bariéry (co brání změně chování):

- Chybí systematická a soustavná terénní práce výchovného charakteru a nedostatečné vzdělávání ve vyloučených lokalitách.
- Zažité negativní návyky a chování v rodinách i celých komunitách.
- Snadná dostupnost návykových látek, stigmatizace vyloučených lokalit.
- Neefektivní využívání volného času, nedostatečná zájmová činnost bez finančního zatížení.

Nové žádoucí chování:

- Na základě získaných vědomostí směřovat své aktivity ve prospěch zdraví, zejména co se týče doživotního zanechání kouření.
- Převzít odpovědnost za své zdraví a spolupracovat s odborníky, zejména při odvykání kouření, a to vzhledem k větší efektivitě léčby závislosti.
- Vědomě odmítat rizikové chování spojené s užíváním tabáku a tabákových výrobků a tyto postoje předávat mladé generaci.
- Chránit před tabákovým kouřem členy rodiny, děti. Nekouřit ve vnitřních prostorách a tam, kde to zákon nezakazuje, tj. v domácnostech.

JAK na to?

Formou názorných modelových úkolů zvýšit povědomí a informovanost o zdravotních důsledcích užívání tabáku a tabákových výrobků a tímto motivovat a nasměrovat chování účastníků k trvalému zanechání kouření.



Příloha č. 2 Podrobná odborná východiska: Rizika užívání tabáku

Kouření a statistiky

Kouření tabáku a z něho vyplývající nikotinová závislost je jednou z nejrozšířenějších drogových závislostí v České republice. Mortalita v důsledku kouření tabáku je nejvyšší ze všech návykových látek. 17-19 % veškerých úmrtí v ČR je spojeno s užíváním tabáku (jedná se přibližně 16 000 osob ročně). Ve vyspělém světě zůstává kouření cigaret nejvýznamnější odstranitelnou příčinou úmrtí. WHO udává, že žádný jiný konzumní produkt není tak nebezpečný a nezabíjí tolik lidí jako tabákové výrobky.

Počet kuřáků v České republice v posledních letech mírně klesá, dle posledních údajů Státního zdravotního ústavu v současnosti kouří 25.2 % populace, 19.9 % žen a 30,8 % mužů (SZÚ 2018). U kuřáků ohrožených sociálními problémy je toto procento výrazně vyšší. Mezi pacienty s psychickými poruchami je kouření přibližně 2-3 x častější, nežli v obecné populaci. Dle dostupných studií kouří přibližně 70 % lidí bez domova a 80 % ve výkonu trestu. (Králíková a kolektiv, *Závislost na tabáku: Prevence, epidemiologie a léčba*, Adamira 2013). V romské populaci kouří dle šetření Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti z roku 2017 pravidelně 71 % mužů a 61.3 % žen a toto číslo se bohužel příliš nemění ani v průběhu těhotenství. Kouření tabáku a jeho zdravotní i finanční dopady jsou tedy zásadním problémem osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením.

Závislost na tabáku

Závislost na tabáku se projevuje fyzickou a tzv. psychosociální závislostí.

Fyzická závislost je charakteristická interakcí návykového nikotinu na vazebných nikotinových receptorech v mozku. Opakovaný příjem nikotinu vyvolá zmnožení těchto vazebných míst a vyšší nároky na denní dávky nikotinu. Při vysazení nikotinu nastávají abstinенční příznaky (tj. silná chuť na cigaretu, nervozita, podrážděnost, pokleslá nálada, poruchy spánku, neschopnost se soustředit apod.).

Míru fyzické závislosti na tabáku lze u dospělých orientačně stanovit pomocí Fagerströмова testu nikotinové závislosti (Heatherton, Kozlowski, Frecker, & Fagerstrom, 1991) nebo dotazníku Škála závislosti na cigaretách (Etter, Le Houezec, & Perneger, 2003).

Projevy **psychosociální závislosti** spočívají v tzv. kuřáckých rituálech (pohrávání si s cigaretou v ruce, zapalování cigarety, potahování kouře, odklepávání) a situacích (cigareta při kávě, po jídle, během pracovní pauzy atd.). Tyto naučené vzorce chování vyvolávají chuť na cigaretu a bývají spouštěči kouření při odvykání.



Dělení tabákových výrobků

1. Zápalný tabák

Cigarety – průmyslově vyráběné nebo ručně balené cigarety. Kouř z cigaret se nejprve vdechuje do úst a následně vtahuje do plic (tzv. šlukuje). Vyrábí se v různých variacích (s filtrem, bez filtru, slim, s příchutěmi nebo jako tzv. herbální cigarety, ve kterých je tabák namíchaný s příměsí bylin jako je hřebíček, máta nebo eukalyptus).

Doutníky – sušené a fermentované tabákové listy stáčené do oválného tvaru. Kouř z doutníků se vdechuje pouze do úst (nikoliv do plic).

Dýmky – určené ke kouření řezaného tabáku. Podobně jako u doutníků se kouř z dýmek potahuje výhradně do úst.

Vodní dýmky – kouř produkovaný zapáleným uhlíkem prochází ve vodní dýmce skrze vodu a s pomocí podtlaku je vdechován do plic. Je používána speciální forma vlhčeného tabáku s různými příchutěmi. Ve srovnání se zápalnými cigaretami je škodlivost kouře z vodní dýmky mnohonásobě vyšší.

2. Bezdýmný tabák

Šňupací tabák - jemně namletý tabákový prášek vdechovaný v malých množstvích nosními dírkami.

Žvýkací tabák - nadrcené listy tabáku užívané v ústech postupným žvýkáním.

Porcovaný tabák (tzv. snuss) – pytlíčky naplněné jemně řezaným tabákem, které se vkládají do úst mezi ret a dásně.

3. Elektronická zařízení určená k inhalování

Elektronické cigarety – zařízení složené z baterie, nádržky na speciální tekutinu (e-liquid) a atomizéru (topná spirála). Nedochozí ke spalování tabáku, ale k vaporizaci (odpařování) e-liquidu. E-liquidy jsou dostupné s nikotinem i bez něj, dále mohou mít různé příchutě (tabák, ovoce, sladkosti, limonády atd.). Výsledný aerosol (pára) bývá inhalován do plic nebo slouží k vytváření tzv. vapovacích triků (vydechování koncentrovaného aerosolu v podobě různých tvarů, nejčastěji kroužků). Inhalování aerosolu z elektronických cigaret se dle dosavadních zjištění jeví být méně škodlivou formou ve srovnání s kouřením běžných cigaret, avšak není zcela bez rizik, a to zejména pro cílovou skupinu dětí a dospívajících.

Zahřívání tabák – nová elektronická zařízení označována také jako „heets“ nebo „heat-not-burn“. Princip zahřívání speciálně upraveného tabáku nejčastěji ve formě vyměnitelných náplní (připomínajících malé cigarety) prostřednictvím topného tělesa v podobě zahřívací čepele. Tabákové náplně obsahují nikotin. Z hlediska škodlivosti výrobci garantují nižší škodlivost ve srovnání s běžnými cigaretami. V ČR byl v roce 2017 uveden na trh model IQOS (Philip Morris) a v roce 2018 model Glo British American Tobacco.



Onemocnění způsobená kouřením

Kouření tabáku jako nejrozšířenější způsob jeho užívání je hlavní příčinou vzniku a úmrtí na různá kardiovaskulární, respirační a nádorová onemocnění a významně zvyšuje riziko dalších nemocí. Tabákový kouř obsahuje několik tisíc chemických látek. V průměru zkrátí aktivní

kouření kuřákovi život přibližně o 10 let. Kouření neohrožuje pouze samotné kuřáky, ale i další osoby. Právě identifikace účinků pasivního kouření posiluje snahy o zákaz kouření na veřejných místech a již realizovaná restriktivní opatření.

Nikotin je výrazně návyková látka, ve vzniku a průběhu většiny somatických onemocnění v souvislosti s kouřením však hraje pouze malou roli, tento fakt můžeme považovat za východisko z hlediska přístupu harm reduction – minimalizace škod spojených s užíváním tabáku (angl. tobacco harm reduction – THR). Kombinace vysokého stupně potenciální škodlivosti užívání tabáku (zejména kouření) a vysoké míry rozšíření jeho užívání vede k úvaze, že v případech, kdy kuřák není schopen či ochoten přestat kouřit a překonat svoji závislost na tabáku, je uplatňování pragmatického harm reduction přístupu žádoucí.

(Intervence harm reduction, které v textu prezentujeme, se zaměřují na způsoby, jak je tabák užíván, respektive na snižování rizik s jeho užíváním spojených, jež mohou potenciálně vést ke zdravotním nebo sociálním poškozením. Tímto přístupem intervence harm reduction podporují méně rizikové chování u lidí, kteří tabák užívají (kouří), a tak přispívají ke snižování možných nepříznivých dopadů užívání návykových látek (tabáku) nejenom na jejich uživatele, ale i na společnost.)

<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/19/3947/Harm-reduction-a-uzivani-tabaku>

Na kardiovaskulární onemocnění způsobená kouřením zemře v ČR ročně cca 57 000 osob, což je dokonce více, nežli na rakovinu plic způsobenou kouřením (Peto et al., <http://www.deathsfromsmoking.net/countries.html>) Kouření několikanásobně zvyšuje riziko infarktu myokardu, cévní mozkové příhody i nemocí periferních cév.

Kromě rizika KVO a různých typů rakoviny, o kterých podrobně pojednáme níže, má kouření vliv na velké množství dalších onemocnění. Kouření tabákových výrobků je příčinou přibližně 80 % všech případů chronické obstrukční plicní nemoci (CHOPN), při které dochází k chronickému zánětu, zúžení dýchacích cest a postupnému zániku funkční plicní tkáně (v ČR je cca 2000 úmrtí ročně na respirační nemoci, především CHOPN, způsobeno kouřením).

Dále má kouření vliv na vznik a průběh mnoha dalších onemocnění (mimo jiné se jedná o astma, plicní embolii, diabetes mellitus 2. typu, roztroušenou sklerózu, paradentózu a jiná onemocnění zubů a dásní, úzkost a depresi). U mnoha dalších onemocnění pak nemá kouření vliv na vznik, ale na zhoršení průběhu nemoci (např. u diabetu 1. typu proběhne 70% všech amputací u kouřících diabetiků).



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Zásadně škodlivé, zvláště pro cévní systém, je i malé množství tabákového kouře – nestačí proto pouze počet cigaret omezit. I pasivní kouření výrazně zvyšuje riziko kardiovaskulárních onemocnění. V zemích, kde bylo zakázáno kouření v restauracích, poklesl počet hospitalizací pro infarkt myokardu v průměru o 17 % (např. metaanalýza Meyerse a spol. 2004), v ČR poklesl meziročně po přijetí zákona počet hospitalizací pro akutní koronární syndrom o 13 %. (zdroj ÚZIS)

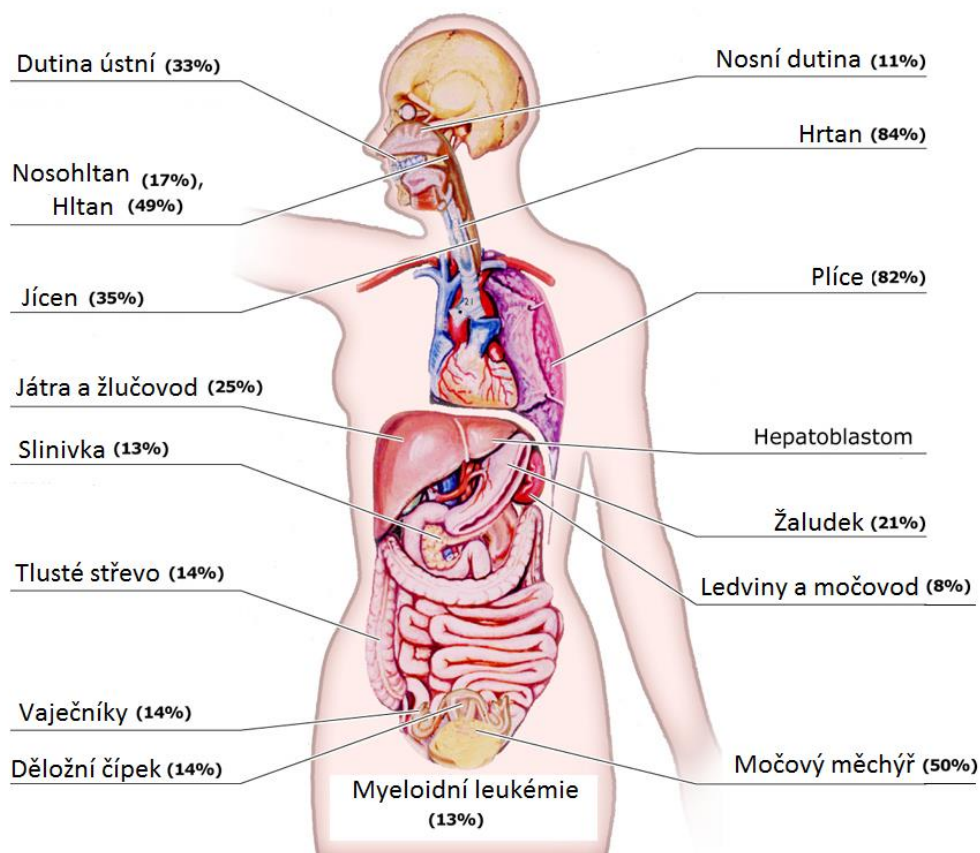
Užívání tabáku je hlavní příčinou zhoubných onemocnění, kterým se však lze vyhnout či výrazně zmírnit riziko jejich vzniku. Neexistuje bezpečný způsob užívání tabáku a nejnebezpečnějším z nich je kouření, jelikož největší riziko vzniku rakoviny představuje vdechování spalovaného tabáku nebo tabákového kouře, neboť při hoření vznikají nejtoxičtější látky, mimo jiné i karcinogeny. Tabák způsobuje různé typy nádorových onemocnění, zvláště pokud se kouří. Tabákový kouř způsobuje rakovinu i u nekuřáků, kteří jej vdechují v blízkosti kuřáků, a u dětí, jejichž rodiče kouří.

U kuřáků je riziko vzniku rakoviny plic dvacet až pětadvacetkrát větší než u nekuřáků. Je tím vyšší, čím více let člověk kouří, čím více cigaret za den vykouří a čím nižší byl věk, kdy začal kouřit. V Evropě způsobuje kouření odhadem 82 % případů rakoviny plic. Procentuální podíl různých nádorových onemocnění, kterým lze předejít, nebude-li člověk kouřit, se uvádí v závorkách na obrázku 1.

Obrázek 2: Nádorová onemocnění způsobovaná kouřením tabáku a dalšími formami jeho užívání nebo vdechováním nepřímého kouře. Čísla v závorkách udávají procentuální podíl nádorových onemocnění způsobených kouřením tabáku vypočítané na základě prevalence kouření v evropských zemích. (hodnoty v závorkách pocházejí ze studie provedené v Evropě A. Agudem a jeho spolupracovníky a představené v roce 2012, Zdroj: © iStockphoto.com).



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Kouření tabáku je prokázanou příčinou každého nádorového onemocnění uvedeného na obrázku 1. Také pasivní kouření prokazatelně zvyšuje riziko rakoviny plic a mnoha dalších orgánů - i když v menší míře, nežli kouření aktivní. Tabákový kouř v prostředí byl v roce 2004 zařazen mezi prokázané lidské karcinogeny (International Agency for Research on Cancer –IARC).

Kromě výše uvedených typů zhoubných nádorů dospěla Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny (IARC) na základě jednoznačných důkazů ze studií u lidí k závěru, že kouření tabákových výrobků může zvyšovat riziko rakoviny prsu.

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/cs/12-zpusobu/tabak/2838-zpusobuje-uzivani-tabaku-rakovinu-jake-procento-nadorovych-onemocneni-zpusobuje-koureni-2>

Riziko vzniku rakoviny je dáno nejen dobou, po kterou člověk kouří (tj. počtem let), ale také intenzitou kouření (tj. počtem cigaret vykouřených za den a způsobem inhalace). Předpokládá



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR se, že délka kouření má na riziko vzniku rakoviny větší vliv než snížení počtu cigaret vykouřených za den. Pro snížení rizika vzniku rakoviny je nejlepší přestat kouřit.

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/cs/12-zpusobu/tabak/2829-mohu-snizit-riziko-vzniku-rakoviny-snizim-li-pocet-cigaret-vykourim>

Z vědeckých důkazů vyplývá, že se riziko vzniku rakoviny snižuje při ukončení kouření v jakémkoli věku, přičemž čím je věk nižší, tím je tento krok prospěšnější.

Kuřáci v porovnání s těmi, kdo nikdy nekouřili, přijdou v průměru alespoň o 10 let života. Přestane-li člověk kouřit před dosažením 40 let, snižuje se riziko úmrtí v souvislosti s kouřením asi o 90 % oproti tomu, kdyby v kouření pokračoval. Nikdy není pozdě přestat kouřit; přestane-li člověk v jakémkoli věku, riziko úmrtí v souvislosti s kouřením se v porovnání s těmi, kdo kouří dál, snižuje. I po vzniku nádorového onemocnění je pro další průběh onemocnění důležité přestat kouřit – lépe se pak hojí operační rány a lépe zabírá většina dalších druhů léčby.

Ukončení kouření má také finanční výhody (úspora za nevykouřené cigarety), benefity v oblasti vzhledu (kvalita pleti, vlasů,...) a samozřejmě zdravotní výhody, kde některých z nich si člověk všimne velmi rychle (viz obrázek 2).

Obrázek 3: Krátkodobé a dlouhodobé zdravé prospěšné účinky pozorované po zanechání kouření. Zdroj: Převzato se svolením American Cancer Society, Inc. Všechna práva vyhrazena. Z www.cancer.org.

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/cs/12-zpusobu/tabak/2832-mohu-snizit-riziko-vzniku-rakoviny-nebo-umrti-na-rakovinu-prestanu-li-kourit>



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Tabák

Největší riziko představují formy, při kterých dochází k jeho spalování (a vzniká tabákový kouř), neboť většina rakovinotvorných látek vzniká při hoření.

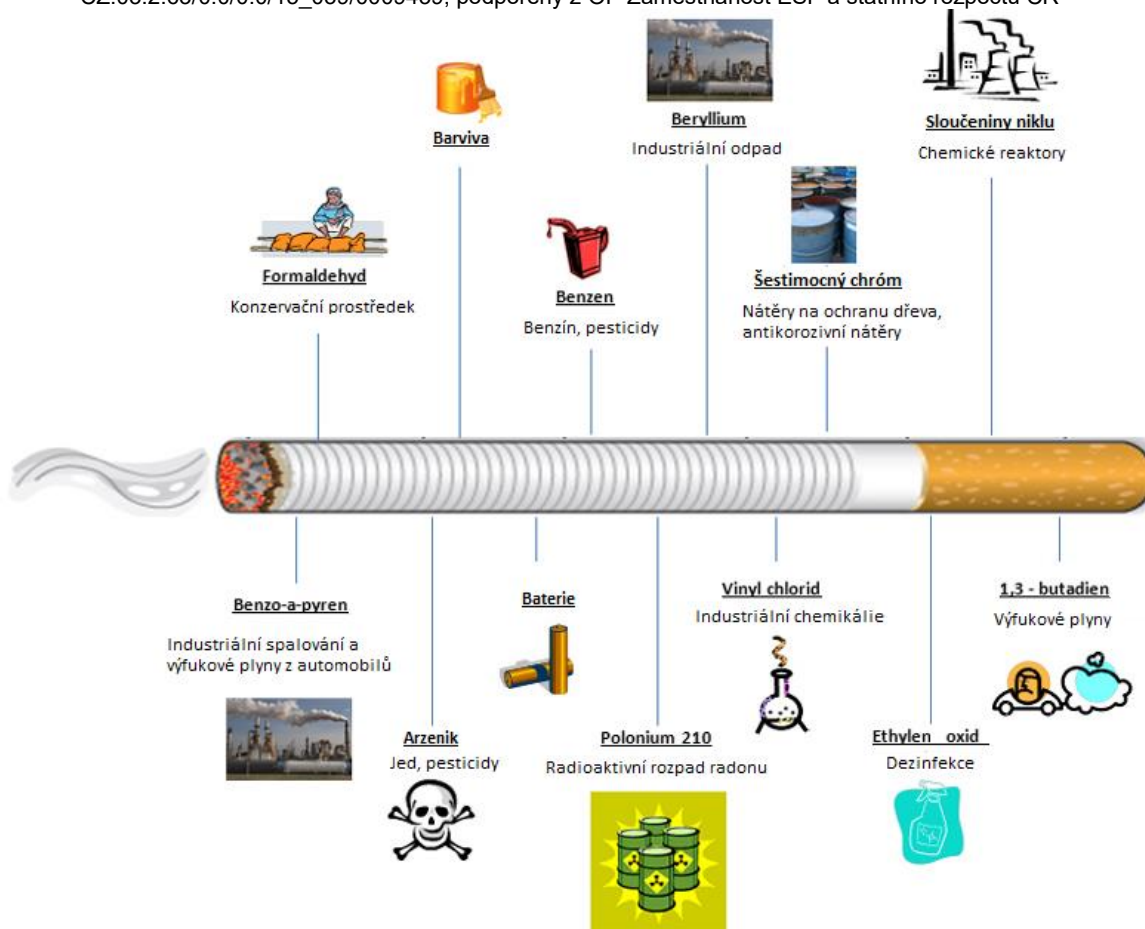
Tabákový kouř zařadila Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny (IARC), jež je součástí Světové zdravotnické organizace (WHO), mezi prokázané lidské karcinogeny. Některé z mnoha látek přítomných v tabákovém kouři, které u pokusných zvířat i lidí způsobují rakovinu, jsou znázorněny na obrázku 3.

Obrázek 4: Některé rakovinotvorné látky v tabákovém kouři. Zdroj: IARC.

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/cs/12-zpusobu/tabak/2836-jake-rakovinotvorne-latky-tabak-obsahuje>



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Nikotin

Nikotin je běžná chemická sloučenina, která je v rostlinách tabáku obsažena kvůli odhánění hmyzu. Je návyková, není však přímo příčinou rakoviny a onemocnění plic. Lidé, kteří jsou závislí, se však budou s větší pravděpodobností trvale vystavovat karcinogenům v kouřeném nebo bezdýmém tabáku.

Nikotin z cigaret lze u kuřáků postupně nahrazovat dávkami nikotinu v přípravcích podávaných například v rámci náhradní nikotinové terapie, čímž se odstraní vliv karcinogenů a jiných toxických látek v tabákovém kouři na uživatele. Léčebný nikotin je tedy bezpečnější alternativou tabákových výrobků. Náhradní nikotinová terapie (například žvýkačky a náplasti) je od roku 2009 na seznamu základních léků Světové zdravotnické organizace.

Nikotin může být ve velmi vysokých dávkách toxický, nebo dokonce smrtelný, proto je třeba uchovávat výrobky, jež jej obsahují, mimo jiné i náplně do elektronických cigaret, mimo dosah dětí.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Pro léčbu závislosti na nikotinu je možné použít i jiné léky, které nikotin neobsahují, a které jsou vázané na lékařský předpis. Použití farmakoterapie je účinné pro odstranění abstinčních příznaků při odvykání, nenahradí však rozhodnutí kuřáka přestat kouřit a jeho ochotu změnit návyky a rituály spojené s kouřením. V každém případě je třeba farmakoterapii spojit s intervencí.

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/cs/12-zpusobu/tabak/2835-zpusobuje-rakovinu-nikotin>

V současnosti není známo, nakolik jsou elektronické cigarety z dlouhodobého hlediska bezpečné. Při jejich užívání nedochází ke spalování tabáku a vdechování tabákového kouře jako při kouření cigaret, náplně obsahují výrazně méně toxických a rakovinotvorných látek a v menších koncentracích; proto se předpokládá, že při kouření elektronických cigaret je riziko vzniku onemocnění a úmrtí nižší než při kouření tabáku. Případná rizika užívání elektronických cigaret minimalizuje zavedení vhodných předpisů.

Elektronické cigarety mohou pomoci snížit obrovskou zátěž představovanou onemocněními a úmrtími způsobenými kouřením tabáku, jestliže na ně většina kuřáků přejde a jestliže se v tomto ohledu podaří vyřešit otázky problematické z hlediska veřejného zdraví.

Mezi ně patří obava, že by příchutě elektronických cigaret mohly lákat děti a podporovat užívání těchto výrobků mezi mladými nekuřáky, že etikety neodrážejí obsah, že elektronické cigarety se uvádějí na trh nevhodným způsobem a že mohou oslabit úsilí o kontrolu tabáku, jelikož by bylo možné užívat je na místech, kde je kouření tabáku zakázáno, nebo by mohly kuřáky podnítit k tomu, aby místo ukončení kouření přešli k elektronickým cigaretám, což by v konečném důsledku v zemích s vyspělou a úspěšnou kontrolou tabáku opět normalizovalo jeho užívání. K posouzení těchto problematických otázek je zapotřebí další výzkum.

Z hlediska subjektivního zdraví je vhodné poučení uživatelů, že je nutné hlídat si denní množství a koncentraci nikotinových náplní. Při nevhodném používání může elektronická

cigareta vést s posílení - nikoliv překonání, závislosti na nikotinu, jakkoliv je zdravotní riziko jejího užívání nižší ve srovnání s klasickými cigaretami.

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/cs/12-zpusobu/tabak/2827-jsou-elektronicke-cigarety-mene-skodlive-nez-bezne-cigarety>

Pokud jde o konzumaci alkoholu a kouření, tak se stoupající konzumací alkoholu se u kuřáků zvyšuje riziko vzniku rakoviny dutiny ústní, hltanu, hrtanu a jícnu. Pokud kouříte a zároveň pijete alkohol, je riziko vzniku rakoviny vyšší, než pokud jen kouříte.

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/cs/12-zpusobu/tabak/2834-mohou-riziko-vzniku-nadorovych-onemocneni-spojnych-s-kourenim-ovlivnit-jine-factory-co-kdyz-piji-alkohol-a-kourim-tabak>



Regulace užívání a prodeje tabáku v ČR

Tzv. nekuřácký zákon č. 65/2017 Sb. (Zákon o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek) definuje, co je tabákový výrobek, kuřácká pomůcka, bylinný výrobek (a to i v případě, že neobsahuje tabák) určený ke kouření a elektronická cigareta.

Zakazuje prodej tabákových výrobků a ostatních výše uvedených tabákových výrobků (včetně elektronických cigaret a jakýchkoliv jejich součástí):

- Mimo prodejnu specializovanou na prodej tohoto zboží, prodejnu, která je potravinářským podnikem, prodejnu s převažujícím sortimentem denního a jiného periodického tisku, provozovnu stravovacích služeb, ubytovací zařízení, stánek s občerstvením, který má pevnou konstrukci a splňuje podmínky pro provozování potravinářského podniku za účelem provozování stravovacích služeb podle zákona o ochraně veřejného zdraví (dále jen „stánek s občerstvením“), stánek pevné konstrukce s převažujícím sortimentem denního a jiného periodického tisku, stánek specializující se na prodej tohoto zboží umístěný uvnitř stavby určené pro obchod a dopravní prostředek letecké dopravy.
- Ve zdravotnickém zařízení a v prostorech souvisejících s jeho provozem.
- Ve škole a školském zařízení.
- V zařízení sociálně-právní ochrany dětí, v provozovně, kde je provozována živnost, jejímž předmětem je péče o děti do 3 let, v prostoru, kde je poskytována služba péče o dítě v dětské skupině, nebo v zařízení, kde je uskutečňována mimoškolní výchova a vzdělávání, nezařazeném do rejstříku škol a školských zařízení.
- Na akci určené pro osoby mladší 18 let.
- V dopravním prostředku určeném pro veřejnou hromadnou dopravu osob, s výjimkou dopravního prostředku letecké dopravy.
- V prodejně s převažujícím sortimentem zboží určeného pro osoby mladší 18 let.
- Prostřednictvím prodejního automatu, nelze-li vyloučit prodej těchto výrobků osobě mladší 18 let; za tím účelem musí prodejce prodávající prostřednictvím automatu zajistit ověření věku kupujícího osobou k tomu určenou.
- Osobám mladším 18 let.

Zakázán je také prodej výrobků napodobujících tabákové výrobky nebo kuřácké pomůcky (za kuřáckou pomůcku se považují zejména cigaretový papír, cigaretová dutinka pro ruční výrobu cigaret, pomůcka pro ruční balení cigaret, dýmka, vodní dýmka, uhlík do vodní dýmky a pomůcka pro čištění dýmky. Nepatří sem zápalky a zapalovače, neboť neplní výhradně funkci kuřácké pomůcky, a předměty, které plní převážně funkci uměleckého předmětu nebo funkci dekorativní (např. ozdobná indiánská dýmka).



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Dále je zakázán prodej a výroba potravinářských výrobků a hraček, které napodobují tvar a vzhled tabákových výrobků a kuřáckých pomůcek (např.: cigaretové žvýkačky).

Zakazuje kouřit tabákové výrobky a užívat elektronické cigarety:

- Ve veřejnosti volně přístupném vnitřním prostoru, s výjimkou stavebně odděleného prostoru vyhrazeného ke kouření,
- V tranzitním prostoru mezinárodního letiště, s výjimkou stavebně odděleného prostoru vyhrazeného ke kouření,
- Na nástupišti, v přístřešku a čekárně veřejné dopravy,
- V dopravním prostředku veřejné dopravy,
- Ve zdravotnickém zařízení a v prostorech souvisejících s jeho provozem, s výjimkou stavebně odděleného prostoru vyhrazeného ke kouření v uzavřeném psychiatrickém oddělení nebo v jiném zařízení pro léčbu závislosti,
- Ve škole a školském zařízení,
- V zařízení sociálně-právní ochrany dětí v provozovně, kde je provozována živnost, jejímž předmětem je péče o děti do 3 let, v prostoru, kde je poskytována služba péče o dítě v dětské skupině, nebo v zařízení, kde je uskutečňována mimoškolní výchova a vzdělávání, nezařazeném do rejstříku škol a školských zařízení,
- V prostoru dětského hřiště a sportoviště určeného převážně pro osoby mladší 18 let,
- Ve vnitřním prostoru všech typů sportovišť,
- Ve vnitřním zábavním prostoru, jako je kino, divadlo, výstavní a koncertní síň a sportovní hala, a dále v jiném vnitřním prostoru po dobu pořádání kulturní a taneční akce,
- Ve vnitřním prostoru provozovny stravovacích služeb, s výjimkou užívání vodních dýmek,
- V prostoru zoologické zahrady, s výjimkou vnějších prostor, které provozovatel zoologické zahrady ke kouření vyhradí.

Výjimku mají elektronické cigarety a vodní dýmky, které mohou být užívány ve vnitřním prostoru provozovny stravovacích služeb (tzn. restauracích, kavárnách, barech apod.). Elektronické cigaret lze kouřit v prostorách ZOO. Do dalších výjimek dle aktuální platné legislativy spadá také tzv. zahříváný tabák. Užívání zahříváného tabáku je ve školách a školských zařízeních zakázáno obdobně jako užívání elektronických cigaret.

Kouření a COVID-19

Negativní účinky tabákového kouře na lidské zdraví jsou jednoznačně prokázány. Kouření je významným rizikovým faktorem pro vznik řady závažných onemocnění dýchacího ústrojí.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Kuřáci již mohou trpět některým plicním onemocněním nebo sníženou kapacitou plic, což může zapříčinit závažný průběh nemoci COVID-19. Stav, který zvyšuje potřebu kyslíku nebo snižují schopnost těla kyslík využívat, také vystavují pacienty vyššímu riziku závažných plicních stavů, jako je zápal plic. Z hlediska přenosu nákazy jsou kuřáci zranitelnější vůči COVID-19, jelikož jsou prsty v kontaktu se rty (případně kontaminovanými cigaretami nebo kuřáckými pomůckami), což zvyšuje možnost přenosu viru. U kuřáckých potřeb často dochází ke sdílení náustků, to může usnadňovat přenos COVID-19 ve společenském a sociálním prostředí.

Příloha č. 2 Fotografie modelů P37 a P42



Foto: Ing. Marian Juskanin, Státní zdravotní ústav 2020



Příloha č. 3 Seznamy nezbytných pomůcek:

a) Pomůcky

Magnetická tabule; 4 ks, Flipchart+ papír + fixy 3x , stoly	
Stanoviště č.1: <ul style="list-style-type: none">• Magnetická tabule + stojan, fixy na tabuli (černý, červený, zelený),• Alternativa flip chart, fixy na tabuli (černý, červený, zelený), papír• Alternativa papír barevné fixy a stůl• Magnety/za laminované karty s nadpisy:• Důvody proč lidé kouří• Negativní účinky kouření• Benefity• Za laminované karty s příkladem jednotlivých seznamů (pro lektora)	
Stanoviště č.2: <ul style="list-style-type: none">• Magnetická tabule nebo stůl• Magneta/ za laminovaná karta “slepá mapa člověka”; 1 ks• Magnety / za laminované karty s obrázky tělesných orgánů: mozek; oko; kůže; ústa; zuby; hrtan; plíce; srdce a cévy; slinivka břišní; reprodukční orgány muže a ženy; 10 ks	
Stanoviště č.3: <ul style="list-style-type: none">• Stůl• Magnety/ za laminované karty: nikotin, dehet, oxid uhelnatý, kyanovodík, toluen, metanol, arsen, formaldehyd, amoniak, polonium; 10 ks• Magnety s popisem jednotlivých látek; 10 ks• Co vše je v cigaretě	
Stanoviště č. 4: <ul style="list-style-type: none">• Stůl• Za laminované nápisy:• AKTIVNÍ KOUŘENÍ,• PASIVNÍ KOUŘENÍ,• KOUŘ Z TŘETÍ RUKY;• Obrázky zobrazující jednotlivé druhy kouření; 3 ks	



a) Popis modelů: P 37 a P42 modely se dají využít v obou programech

- **Balíček toxického dehtu** (stanoviště č. 3)



- Tento realistický model obsahuje dvě vyjímatelné cigarety naplněné mazlavým „dehtem“. Dehet v těchto dvou cigaretách představuje množství jedovatého dehtu, který kuřák pojme vykouřením jednoho balíčku cigaret.

- **Rozměry:** 5 × 9 × 2 cm
- **Zdroj:** <https://www.helago-cz.cz/eshop-balicek-toxickeho-dehtu-142361.html>

- **Model ročního množství dehtu** (stanoviště č. 3)



- Tento model obsahuje balíček cigaret a cigaretové nedopalky ponořené do mazlavého „dehtu“. Představuje takové množství karcinogenní tekutiny, jaké by prošlo plicemi kuřáka, kdyby kouřil půl krabičky denně po dobu jednoho roku.

- **Rozměry:** 13 × 14 × 8 cm
- **Zdroj:** <https://www.helago-cz.cz/eshop-model-rocniho-mnozstvi-dehtu-142363.html?slova=model+dehtu>

- **Model hlenu** (stanoviště č. 2)



- Utěsněná sklenice obsahuje hlen, který by kuřák s CHOPN vykašlal asi za 2 týdny.
- **Rozměry:** 10 × 15 cm
- **Zdroj:** <https://www.helago-cz.cz/eshop-model-hlenu-142380.html?slova=hlen>

- **Porovnávací model kuřákových plic** (stanoviště č. 2)



- Realistický 3D model plic umožňuje pozorovatelům vidět, co dělá kouření cigaret s jejich plicemi. Model pravé plic s rozednou a rakovinou plic je dokonalý pro individuální a skupinovou výuku.
- **Rozměry:** 13 × 23 × 10 cm



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- **Zdroj:** <https://www.helago-cz.cz/eshop-r10063-srovnavaci-model-rakoviny-plic-134239.html>

- **Model plic kuřáka (P42)**



- Model pravé plíce s rozedmou a rakovinou plic je 3D model plíce, který umožňuje vidět, co dělá kouření cigaret s plícemi. Rozevřením vršku plíce je odhalen šedavě bílý jakoby vazivový nádor.

- **Rozměry:** 13 × 23 × 10 cm
- **Zdroj:** www.helago.cz

- **Zkažená krev odhalená krev kuřáka (stanoviště č. 3)**



- Model je vytvořen tak, aby vypadal z jedné strany jako cigareta a z druhé jako tepna. Vysvětluje poškození, které způsobuje kouření v krevním řečišti kuřáka. Tepna modelu zobrazuje, jak oxid uhelnatý „dusí“ kyslík v krevním řečišti kuřáka a obsahuje modely představující jedy, které v něm proplouvají. Hromadění krevních destiček způsobené kouřením je znázorněno na stranách modelu. Zahrnuje kartu, která vysvětluje vlastnosti modelu a poskytuje další informace o důsledcích kouření. Popisky v angličtině.

- **Model má rozměry:** 25 × 8 × 6 cm
- **Karta je oboustranná o rozměrech:** 22 × 28 cm
- **Zdroj:** <https://www.helago-cz.cz/eshop-zkazena-krev-odhalena-krev-kuřaka-142353.html>

- **Model obličeje znázorňující důsledky kouření (stanoviště č. 2)**



- Tento 3D model po sundání svrchní části tváře dramaticky odhaluje kosmetické dopady kouření – včetně vrásek, bledé šedavé pokožky, vpadlých tváří a rakoviny kůže. Text a ilustrace vyzdvihují další škodlivé důsledky, jako například žluté zuby, zbarvené nehty a lupénku. Popisky v angličtině.

- **Rozměry:** 36 × 52 cm



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- **Zdroj:** <https://www.helago-cz.cz/eshop-model-obliceje-znazornujici-dusledky-koureni-142390.html>

- **Sada modelu „Ponoř a pokaz“ (stanoviště č. 2)**



- Po ponoření do umělé tabákové šťávy se na zdravých zubech a dásních „zázračně“ objeví kazy, zánět dásní, leukoplakie a nádory. Zahrnuje ručně malované 3D modely, umělou směs tabákové šťávy a nádobu, která vypadá jako krabička na šňupací tabák.

- **Průměr: 18 cm**

- **Zdroj:** <https://www.helago-cz.cz/eshop-sada-modelu-ponor-a-pokaz-142391.html>

- **Co dělá maminka, dělá i miminko**



- Model 3D zobrazuje pomocí cigaretových nedopalků, prášků a pivních zátek umístěných v plastu, jak alkohol, tabák a další látky mohou projít placentou a poškodit plod. Vynikající pro poradce o zdraví a profesionální zdravotníky, lze využít při výuce nebo vystavit.

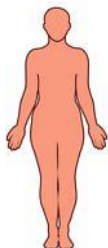
- **Rozměry: 15 × 17 × 6 cm**

- **Zdroj:** www.helago.cz



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Příloha č. 5b tělo žena A2.pdf (stanoviště č. 2)



Příloha č. 5c orgány k vystřížení A4.pdf (stanoviště č. 2)



Příloha č. 6a Co vše je v cigaretě (stanoviště č. 3)

Zdroj: Co vše je v cigaretě, Bc. Michal Ziegler, Daniela Jansíková, Státní zdravotní ústav, Centrum podpory veřejného zdraví SZÚ 2018, verze 2022

CO VŠE JE V CIGARETĚ?

S tabákovým kouřem vdechujeme cca 8000 chemických látek. Z toho více než 165 zvyšuje riziko rakoviny.

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt Efektivní podpora zdraví, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, je podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Příloha č. 6b Kartičky jednotlivých složek tabákového kouře a popisy jednotlivých složek (stanoviště č. 3)

<ul style="list-style-type: none"> • jedná se o prvky jed. využívané v chemickém průmyslu • v některých případech vznikají z výroby • koncentrační složky • používá se při výrobě smalnu (TNT) • se používá při rozpouštění, vlnění, nátěrů, nátěrů do papíru • chemická zbraň (obrovská síla) - často používána teroristy • silně jedovatá, hořká, bílá kapalina • používá se jako přísada do mentolových směsí • používání anestetik se využívá jako jed na kopy • patří k nebezpečným v domácnostech 	<ul style="list-style-type: none"> • jako karcinogen tabákového kouře způsobuje rakovinu dýchacích cest • v kapalném skupenství se používá v kosmetice, laku na vlasy • používá se jako kapalná, bezbarvá až světle žlutá • rakovinotvorná látka a tuhá látka - obsahuje za rok až 750 g • kalcium - bílý prášek • široké uplatnění v průmyslu, textil a sportovní oděvy • přidává se do zvláště citlivých výrobků (šampony) • je součástí tabákového kouře a vylučovaných prvků 	<ul style="list-style-type: none"> • používá se v farmaceutickém průmyslu (obdobně jako v kosmetice) • používá se při výrobě kůže a v chemickém průmyslu • redukční prostředek
---	--	---

ARSEN

TOLUEN

POLONIUM

FORMALDEHYD

AMONIAK

DEHET

NIKOTIN

OXID UHELNATÝ

METANOL

KYANOVODIK

Příloha č. 7 druhy kouření a obrázky znázorňující jednotlivé druhy kouření

AKTIVNÍ KOURENÍ	
PASIVNÍ KOURENÍ	
KOURENÍ Z TŘETÍ RUKY	

Verze manuálu MMP3716223