

## Mýty o „zdravějším kouření“

### Elektronická cigareta

Elektronická cigareta se stala obchodním hitem. Je označovaná za zdravou a levnou variantu kouření. Někteří výrobci ji dokonce označují za prostředek sloužící k odvykání kouření. Ve skutečnosti však Světová zdravotnická organizace již v roce 2008 vydala prohlášení, ve kterém její konzumaci nedoporučuje a upozorňuje, že není vhodným prostředkem k odvykání kouření. Existují dokonce země, např. Austrálie a Hong Kong, ve kterých je prodej a používání e-cigaret nelegální.

V roce 2008 byly provedeny dílčí toxikologické studie, které potvrdily, že elektronická cigareta skutečně obsahuje méně škodlivin než klasický cigaretový kouř. Neobsahuje totiž produkty hoření. Avšak při inhalaci z e-cigarety se do organismu dostává krom jiných chemikálií i nikotin (který je původcem závislosti) a kuřácké návyky zůstávají zachovány.

Málokterý výrobce je schopen deklarovat úplné chemické složení náplně elektronické cigarety, kterou kuřák vdechuje. Navíc jsou ve většině vyráběny v zemích 3. světa a nelze ani plně spoléhat na údaje od výrobců.

Doposud nebyla provedena žádná validní studie, která by podpořila prodejci uváděnou bezpečnost e-cigaret. Naopak, podle bazálních toxikologických testů je potvrzeno, že její používání může způsobit nevratné či fatální poškození organismu (díky inhalaci řady chemikálií včetně nikotinu). Organismus tak dostává svou dávku mimořádně nebezpečné drogy a kuřácké rituály zůstávají zachovány, takže chemická i sociální závislost zůstává.

### Vodní dýmka

Vodní dýmka je v současné době velmi oblíbená, zejména mezi mladými lidmi. Část z nich bývají nekuřáci, kteří by si cigaretu z přesvědčení nezapálili. Přitom podle nejnovějších studií **jedno vykouření vodní dýmky (cca 45 minut) odpovídá vykouření celé krabičky cigaret. Škodliviny ve vodní dýmce vznikají během hoření směsi. Složení, které je uváděno na krabičce nebo obalu směsi, udává pouze povinné údaje.** Je-li na obalu uvedeno 0% dehtu, znamená to pouze, že do směsi nebyl žádný cíleně přidán. Při hoření směsi na uhlíku však dehet vzniká!

Kouř vodní dýmky je chladnější než cigaretový a kuřák ho tak vdechuje velké množství. Při vykouření jedné vodní dýmky tak vdechne kuřák až **100x více kouře než při vykouření jedné cigarety.**

**Voda nefunguje jako dostatečný filtr** pro odstranění škodlivin, pouze sníží množství nikotinu v kouři. I tak je vdechováno dost nikotinu na to, aby vznikla závislost.

Mnoho uživatelů vodních dýmek se domnívá, že kouř neobsahuje žádný dehet, protože není uvádět na obalu směsi. Dehet ale vzniká při hoření směsi a při vykouření vodní dýmky kuřák vdechne až **100x více dehtu než při kouření cigaret.**

Oproti cigaretám je v kouři vodní dýmky **více těžkých kovů**, zejména arzenu, olova, chromu, niklu a kobaltu, některé z nich jsou prokazatelně karcinogenní.

Protože se vodní dýmka zpravidla kouří ve skupině, je zde oproti cigaretě riziko přenosu infekce, například žloutenky nebo tuberkulózy.

Tabákové a beztabákové směsi - je možné zakoupit tabákové směsi nejrůznějších příchutí, což dělá vodní dýmku ještě atraktivnější. Je však třeba vzít v úvahu, že pro dosažení dané příchutě jsou do směsi přidány další chemické látky, které k nezávadnosti kouře rozhodně nepřispějí.

Beztabákové směsi jsou většinou tvořeny ochucenou melasou. Na rozdíl od tabákové směsi, beztabáková nemusí uvádět přesné složení ani obsah vybraných škodlivin a není tedy snadné porovnat jejich škodlivost. Předpoklad odborníků je však takový, že obsah škodlivin u těchto směsí nebude nižší.

Zdravotní dopad kouření vodní dýmky je tedy stejný nebo horší než při kouření cigaret, **záleží na způsobu kouření a směsi v dýmce.**

## *Light (lehké) cigarety*

Toto označení navozuje pocit, že by se mohlo jednat o cigarety s šetrnějším účinkem na naše zdraví. Skutečnost je však jiná. Design light cigaret ukazuje snahu odlehčit zátěž kouření pomocí filtrů pro lepší zachycení dehtu či porézního cigaretového papíru, aby mohly optimálně unikat toxické zplodiny cigaretového kouře. Přesto však zdravější nejsou. Dehtu je sice v kouři z light cigarety podle měření z přístroje méně, ale bohužel nelze odhadnout, kolik dehtu skutečně kuřák vdechuje, neboť každý člověk inhaluje cigaretový kouř svou vlastní intenzitou. V případě light cigaret se navíc zjistilo, že z nich kuřáci potahují silněji a déle, aby dosáhli stejného účinku jako s neodlehčenou cigaretou. Studie porovnávající vliv kouření light cigaret a normálních cigaret na zdraví ukázaly, že kouření light cigaret nevede ke snížení rizika vzniku rakoviny ani dalších komplikací kouření.

## *Mentolové cigarety*

Ze všech příchutí, které se při výrobě cigaret používají, je mentol ten nejžádanější. Mentol dává cigaretovému kouři jakýsi chladnější ráz. Proto lidé kouřící mentolové cigarety vdechují kouř mnohem hlouběji a udrží ho ve svých plicích déle než ti, kteří preferují cigarety obyčejné. Kvůli tomu také přijímají větší množství nikotinu a toxických látek v tabákovém kouři obsažených. Ochucené cigarety jsou atraktivní hlavně u dětí a adolescentů, jejich prodejem tak tabákové koncerny záměrně působí na tu nejohroženější a nejvnímavější skupinu potenciálních kuřáků.

## *Kouření doutníku, dýmky*

Někteří kuřáci věří, že kouření dýmky nebo doutníků je méně škodlivé, protože se při něm kouř nevdechuje. Klinické studie však ukazují, že riziko vzniku rakoviny plic a poškození plicních funkcí je přibližně stejné. Jedinou výhodou je, že kuřáci dýmek obvykle kouří o trochu méně než kuřáci cigaret. Nevýhodou je, že kouření dýmky je považováno za jednu z hlavních příčin vzniku rakoviny rtu.