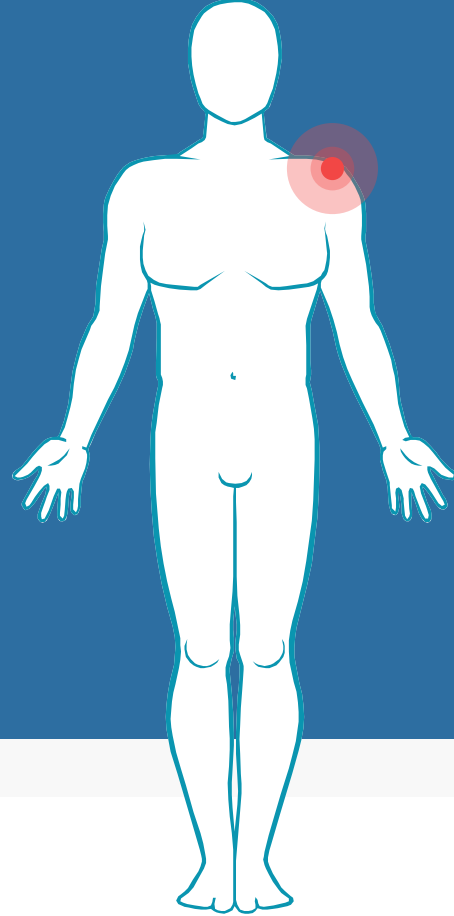


On-Call

Digitální výukové zdroje

Proč není dobré kouřit



Následky kouření

Některé z důvodů, proč není dobré kouřit:

- Akné
- Nadměrné ochlupení
- Plicní problémy
- Stres
- Vrásky
- Srdeční problémy



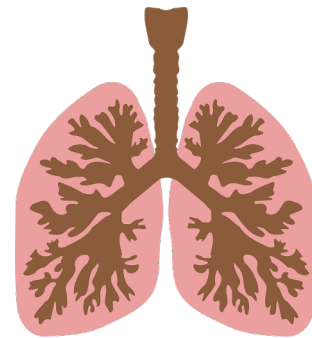
1.důvod: Akné

- Změny na pokožce
- Toxiny snižují průtok krve
- Zvýšené riziko kožní infekce



2.důvod: Zhoršení stavu plic

- Kouření ničí alveoly, plicní jednotky zodpovědné za přenos kyslíku do krve.
- Kouření významně zvyšuje riziko rakoviny plic.



3.důvod: Zvýšený stres

- Díky kouření vzniká pocit neustálé nervozity.
- To, že kouření uklidňuje, je pouhý mýtus.
- Jelikož je kouření stimulant a nepůsobí relaxačně, může zvyšovat pocit neklidu.



4.důvod: Předčasné stárnutí a vrásky

- Kůže předčasně stárne.
- Kouření snižuje hladinu kolagenu a elastinu.
- Kůže na obličeji ztrácí pružnost a kuřáci proto vypadají starší.



5.důvod: Srdeční problémy

- Zvýšený krevní tlak.
- Vaše srdce musí pracovat usilovněji, což ho zatěžuje.
- Kouření tak může vést k srdečním onemocněním.



Co se stane, když přestanete kouřit?

- Po 8 hodinách:
 - Hladina kyslíku v krvi se vrátí do svého normálního stavu.
 - Hladiny nikotinu a oxidu uhelnatého se sníží na polovinu.
- Po 24 hodinách:
 - Oxid uhelnatý opouští tělo a plíce začínají vylučovat hlen.

Co se stane, když přestanete kouřit?

- Po 48 hodinách:
 - Nikotin z těla mizí.
 - Chuť a čich se výrazně zlepšují.
- Po 72 hodinách:
 - Dýchání je mnohem snazší.
 - Průdušky jsou uvolněné.
 - Hladina energie stoupá.

Co se stane, když přestanete kouřit?

- Během 2 až 12 týdnů:
 - Zlepšuje se krevní oběh.
- Během 3 až 9 měsíců:
 - Zlepšuje se kašel a usávají dýchací potíže, protože funkce plic se zvyšuje o více než 10 %.

Co se stane, když přestanete kouřit?

- Po 12 měsících:
 - Riziko zástavy srdce se sníží o polovinu vzhledem k riziku kuřáka.
- Po 10 letech:
 - Riziko rakoviny plic se rovněž sníží na polovinu ve srovnání se stejným rizikem, kterým trpí kuřák.
- Po 15 letech:
 - Riziko zástavy srdce se sníží na úroveň rizika osoby, která nikdy nekouřila.



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095