

# Prevence závislosti na tabáku

**Kouření** je nejvýznamnější **preventabilní příčinou smrti** na světě. Nejdůležitějším aspektem boje proti kouření je **prevence kouření** – zde je nutný komplexní přístup celé společnosti a překonání „lobby tabákových firem“.

## Metody prevence

- Progresivní **zdanění cigaret** (prodá se menší množství dražších cigaret → stát o zisk nepřijde),
- **ochrana před pasivním kouřením** (např. zákaz kouření v restauracích; vybudování speciálních místností ke kouření ve veřejných budovách, na letištích apod.),
- protikuřácky orientované **veřejné vzdělávací kampaně** (viz australská kampaň „Every Cigarette is Doing You Damage“),
- **naprostý zákaz reklamy,**
- **prodej** cigaret pouze **v obchodech s licencí,**
- **velká varování** s obrázky na krabičkách cigaret,
- **lékař** je svým pacientům vzorem, proto by měl být **nekuřák,**
- **dostupná léčba.**



Velká varování na krabičkách cigaret v Brazílii

## Prevence u dětí

Kouření je „dětská nemoc“. První cigareta přichází v průměru mezi **12. a 14. rokem**. Většina kuřáků začala kouřit v dětství. Dospělí začínají kouřit mnohem méně často. Marketing tabákových firem je proto zaměřen na děti.

### Co dělat, aby děti nezačaly kouřit?

- Posilovat jejich sebevědomí,
- vytvářet doma atmosféru pohody a spokojenosti,
- nekouřit doma; u dětí, které pocházejí z kuřáckého prostředí je častější výskyt otitid, leukemií,
- vysvětlit dětem principy tabákového průmyslu,
- zajímat se o jejich volný čas a kamarády,
- vysvětlit, že cigareta není symbol dospělosti.

## Odkazy

### Související články

- Epidemiologie závislosti na tabáku
- Léčba závislosti na tabáku
- Zplodiny kouření
- Tabák

### Zdroj

- BENCKO, Vladimír, et al. *Hygiena : Učební texty k seminářům a praktickým cvičením*. 2. vydání. Praha : Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-551-5.
- KRÁLÍKOVÁ, Eva. *Historie užívání tabáku*. Přednáška pro studenty 1. LF. Ústav hygieny a epidemiologie 1. LF UK.