Světový den bez tabáku – 31.května

31.05.2026



Zdroj obrázku rentgenu: https://www.frontiersin.org/journals/veterinary-science/articles/10.3389/fvets.2024.1464659/full

Světový den bez tabáku – 31.května

Světový den bez tabáku stanovila WHO na 31. května. Od roku 1988 probíhají celosvětové kampaně varující před následky kouření a zároveň se věnují odvykání kouření.

Tabák je rostlina původem z Ameriky. Do Evropy se dostal v roce 1559 a pěstoval se jako okrasná rostlina. Po staletí byl používán jako insekticid – přípravek proti hmyzu. Kouření jako společenský rituál se v 16. století rozšířilo v Anglii. Kouření se v této době nebralo jen jako požitek, ale věřilo se, že má povzbuzující, a

dokonce i léčivé vlastnosti. Na počátku 19. století došlo k masivnímu nárůstu "spotřeby" cigaret. Důvodem byla epidemie cholery, na kterou měl být lékem tabákový kouř.

V roce 1858 V britském lékařském časopise Lancet vyšly první články upozorňující na škodlivý vliv kouření na lidské zdraví. Tabákový kouř obsahuje přibližně 7000 chemických látek. U 80 z nich je známá přímá souvislost se vznikem rakoviny.

Podle odhadů během minulého století zapříčinilo kouření cigaret smrt nejméně 100 milionů lidí.



Škodlivé účinky tabákového kouře nemají vliv jen na lidské zdraví. Pasivní kouření se týká i našich mazlíčků, kteří s námi sdílejí domácnost, v níž se kouří. Tabákový kouř působí dráždivě, častými následky jsou zarudlé oči, slzení nebo dýchací potíže. Několik studií poukazuje na to, že pasivní kouření může být příčinou vzniku nosních a plicních nádorů. další studie dávají do souvislosti s pasivním kouřením častější kašel.

Kočky jsou na pasivní kouření díky svým krátkým čenichům ještě citlivější. Může se u nich vyvinout astma

nebo nádory plic. Kočky domácích kuřáků mají dvojnásobně vyšší riziko rozvoje lymfomu – rakoviny mízních uzlin. Navíc se mohou vystavit toxickým látkám obsaženým v kouři ještě další cestou – olizováním srsti nebo otíráním se o nábytek, kde se látky obsažené v kouři usazují. Tím se zvyšuje riziko vzniku nádorů v dutině ústní.

Ptáci jsou extrémně citliví na znečištění vzduchu. Životem v zakouřeném prostředí se u nich může rozvinout pneumonie nebo rakovina plic.



Odvykání kouření není jednoduché a často vyžaduje odbornou pomoc a léčbu. Uvádí se, že 40% lidí se každý rok pokouší s kouřením přestat. Bez odborné pomoci to ale zvládnou pouhá 4% . S odbornou pomocí se šance zvyšují na 20 – 30%. Kromě odborné pomoci je potřeba vlastní rozhodnutí a pevná vůle. Pokud vám chyběla motivace, můžou to být vaši zvířecí přátelé. A kdy jindy s kouřením přestat než právě dnes.

