

Fakta o tabáku a nikotinu

Co je tabák?

Tabák je rostlina, ze které se využívají především listy, které se suší, fermentují a vyrábí se z nich tabákové výrobky. Tabák obsahuje nikotin, což je látka, na které vzniká závislost, a proto je obtížné s užíváním tabákových a nikotinových výrobků přestat. Existuje také mnoho dalších potenciálně škodlivých chemikálií, které se nacházejí v tabáku nebo vznikají jeho spalováním. Tabák se po celém světě pěstuje ve více než 125 zemích.

V jakých výrobcích najdeme tabák?

Existuje hodně tabákových výrobků. Některé se kouří, např. cigarety, doutníky. Tabák se kouří rovněž v dýmce nebo vodní dýmce. Na trhu je dostupný také žvýkací a šňupací tabák. Dále existují zahříváné tabákové výrobky, u kterých nedochází ke spalování tabáku, ale pouze k jeho zahřívání. I tyto varianty užívání tabáku jsou pro lidské zdraví škodlivé.

Proč je kouření tabáku škodlivé?

Kouření tabáku je nejškodlivějším způsobem užívání, protože dochází ke spalování tabáku. Tabákový kouř obsahuje přes 7 000 chemických látek, cca 70 z nich jsou prokázanými karcinogeny. Při spalování tabáku vzniká oxid uhelnatý, který je jedovatý. Znemožňuje přenos kyslíku z plic do tkání, které ho potřebují. Dalšími látkami v tabákovém kouři jsou např. těžké kovy (nikl, kadmium). Dehet, který je vdechován, může vytvořit lepkavou vrstvu na vnitřním povrchu dýchacích cest, včetně průdušek a plic. Tato lepkavá hmota poškozují plíce a může vést ke vzniku rakoviny plic, rozedmy plic nebo jiných onemocnění plic.

Jaké jsou zdravotní dopady kouření tabáku?

Kouření tabáku představuje velkou zdravotní zátěž pro celý organismus. Kouření je celosvětově jednou z hlavních příčin nemoci a úmrtnosti a nejvýznamnějším rizikovým faktorem předčasného úmrtí. Mezi nejčastější onemocnění způsobená kouřením tabáku patří především kardiovaskulární nemoci (infarkt, mozková mrtvice), nemoci dýchací soustavy a zhoubné nádory (plic, jícnu, hrtanu, ledvin, močového měchýře, slinivky). Také poškozují ústní dutinu.

Co je nikotin?

Nikotin je vysoce návyková látka, která je přítomná v rostlině tabáku. Existuje také syntetický nikotin, který se vytváří v laboratoři. To, že syntetický nikotin není vyroben z tabáku, neznamená, že není škodlivý. Syntetický nikotin je stále nikotin – vysoce návyková látka, která má negativní vliv na paměť, pozornost a schopnost učení.

V jakých výrobcích najdeme nikotin?

Všechny tabákové výrobky obsahují nikotin. Kromě tabákových výrobků je v posledních letech na trhu celá řada nových výrobků, které neobsahují tabák, ale přesto je v nich nikotin. Jedná se o nikotinové sáčky a elektronické cigarety (vapo,vape). Na trhu existují i beznikotinové varianty elektronických cigaret, které také nesou zdravotní rizika.

Proč je užívání nikotinu škodlivé?

Na nikotinu vzniká velmi silná závislost. Při dlouhodobém užívání způsobuje poruchy nálady a zvýšenou impulzivitu. Nikotin také mění způsob spojení neuronů v mozku, a tím může poškodit ty části mozku, které kontrolují pozornost a učení. Přibližně do 25 let se mozek stále vyvíjí. Nikotin je pro vyvíjející se mozek škodlivý a může způsobit jeho dlouhodobé poškození. Nikotin také způsobuje zvýšení krevního tlaku a srdeční frekvence. Při užívání výrobků s vysokým obsahem nikotinu může (především u dětí a mladistvých) velmi snadno dojít k akutní otravě nikotinem. Ta se projevuje bledostí, studeným potem, nevolností, zvracením nebo bolestí hlavy.

Proč vzniká na tabákových a nikotinových výrobcích závislost?

Užívání jakéhokoliv tabákového nebo nikotinového výrobku může vést k závislosti na nikotinu. Nikotin je silně návykový – po jeho užití se vyplavuje v mozku dopamin, tzv. hormon štěstí, který vyvolává příjemný pocit. Zároveň s tím se ale zvyšuje i počet nikotinových receptorů/čidel v mozku. A čím dál více těchto čidel znamená také čím dál větší touhu po nikotinu. Pokud chybí, spouští se naopak velmi nepříjemné pocity, a člověk pak užívá nikotin hlavně pro jejich potlačení. Návykovost nikotinu je podobně silná jako u heroinu nebo kokainu. Zbavit se závislosti na nikotinu není snadné, často se dostavují abstinenční příznaky, jako je například podrážděnost, neklid, pocit úzkosti nebo deprese, problémy se spánkem a soustředěním.

Jaký vliv má pěstování tabáku na životní prostředí?

Tabákový průmysl po desetiletí poškozují globální ekosystémy prostřednictvím pěstování, sklizně, sušení a výroby.

Komerční produkce tabáku vyžaduje vysokou spotřebu energie a produkuje tuny skleníkových plynů. K sušení tabákových listů se používá dřevo nebo uhlí a odhaduje se, že na sušení tabáku se ročně spotřebuje 8,05 milionu tun dřeva.

Nedopalky cigaret tvoří velkou část odpadu na Zemi. Jejich rozklad může v přírodě trvat až 14 let.

Výroba e-cigaret podporuje používání jednorázových plastů. Odpad z e-cigaret je vážnou hrozbou pro životní prostředí, protože se ze všech částí e-cigaret (lithium-iontové baterie, náplně, plastové části) dostávají do půdy a vody plasty, nikotinové soli a nebezpečné chemikálie.

Nezanedbatelný odpad vzniká i z nikotinových sáčků. Použité nikotinové sáčky se vyskytují na ulicích a v přírodě stejně jako nedopalky cigaret a jsou hrozbou pro životní prostředí.

Jaké dopady má pěstování tabáku pro místní zemědělství?

Tabák se pěstuje v monokulturách, a proto se široce používají chemikálie proti rostlinným škůdcům, plísním a plevelům. Tyto chemikálie jsou velmi toxické, a to i pro člověka. Některé jsou karcinogenní (rakovinou tvorné), některé mutagenní (mohou poškodit geny) a všechny znečišťují vzduch, vodu a půdu. Tabák snižuje úrodnost půdy a zároveň díky intenzivnímu používání pesticidů a hnojiv dochází k její degradaci.

Tabákové plantáže zabírají místo, které by mohlo být využito pro pěstování potravin. Na celém světě pěstování tabáku každý rok zabere přibližně 3,5 milionu hektarů půdy, což se rozlohou dá přirovnat téměř k polovině České republiky. Pěstování tabáku tudíž prohlubuje potravinovou krizi. V zemích, jako je například Keňa a Bangladéš, pěstování tabáku nahradilo potravinářské plodiny a vedlo k místní potravinové nouzi. V šesti z deseti zemí, které patří k největším producentům tabáku na světě, je významný podíl populace podvyživený. Kdyby se místo tabáku pěstovaly potravinářské plodiny, mohlo by se v těchto zemích nasytit více než deset milionů lidí.

Jak žijí pěstitelé tabáku?

Tabákový průmysl uzavírá se zemědělci často nespravedlivé smlouvy a udržuje je tak v chudobě. Ve většině zemí tabákový průmysl poskytuje farmářům semena a další materiály potřebné k pěstování tabáku formou půjčky. Pěstitelé ale za vypěstovaný tabák nedostanou spravedlivou cenu, a tak nejsou schopni plnit své závazky, což vede k jejich dalšímu zadlužení. Tyto podmínky rovněž znesnadňují farmářům přechod od pěstování tabáku k jiným plodinám.

V důsledku toho jsou farmáři nuceni pěstovat více tabáku, než jsou schopni zvládnout s využitím pracovní síly dospělých. Tito zemědělci si nemohou dovolit platit sezónní pracovníky, zatímco děti a příbuzní většinou výplatu nedostávají. S pěstováním tabáku je tedy často spojena dětská práce, která zasahuje i do práva dětí na vzdělání.

Pěstování tabáku ohrožuje zdraví zemědělců, neboť rostlina tabáku je jedovatá. Rostlina obsahuje ve svých čerstvých zelených listech nikotin, který se může vstřebat kůží zejména ve vlhkých podmínkách. To může mít za následek akutní otravu nikotinem známou jako Green Tobacco Sickness, která vede k závratím, nevolnosti, zvracení a bolestem hlavy. Zemědělec, který pěstuje a sklízí tabák, může za jediný den absorbovat tolik nikotinu, kolik se nachází v 50 cigaretách. Zemědělci a pracovníci velmi často nemají dostatek peněz na nákup ochranných pomůcek.

Shrnutí nejdůležitějších faktů o tabáku a nikotinu

Zemědělství

- Na celém světě každý rok zabere pěstování tabáku přibližně 3,5 milionu hektarů půdy, což je téměř polovina ČR.
- Pěstování tabáku prohlubuje potravinovou krizi. Tabákové plantáže zabírají místo, které by mohlo být využito pro pěstování potravin.
- Pěstování tabáku vyžaduje intenzivní používání pesticidů a hnojiv, které přispívají k degradaci půdy.

Životní prostředí

- Tabákový průmysl po desetiletí poškozují globální ekosystémy prostřednictvím pěstování, sklizně, sušení, výroby a likvidace tabákových výrobků.
- Výroba e-cigaret navyšuje používání jednorázových plastů.
- Z tabákových a nikotinových výrobků se do půdy a vody dostávají nebezpečné látky.

Průmysl

- Komerční produkce tabáku vyžaduje vysokou spotřebu energie a produkuje tuny skleníkových plynů.
- K sušení tabákových listů se používá dřevo nebo uhlí a odhaduje se, že na sušení tabáku se ročně spotřebuje 8,05 milionu tun dřeva.
- Existuje také syntetický nikotin, který se vyrábí v laboratoři a tabákový průmysl ho prodává jako „nikotin bez tabáku“. Jeho výroba také zatěžuje životní prostředí.

Zdraví

- Kouření tabáku je globálně jednou z hlavních příčin nemocnosti a úmrtnosti a je jedním z nejvýznamnějších rizikových faktorů předčasného úmrtí.
- Nikotin je vysoce návyková látka.
- Nikotin negativně ovlivňuje paměť, pozornost a schopnost učení mladých lidí.
- Nikotin způsobuje zvýšení krevního tlaku a srdeční frekvence.

Pěstitelé tabáku

- Rostlina tabáku je jedovatá a ohrožuje zdraví zemědělců, kteří ji pěstují.
- Nespravedlivé smluvní podmínky s tabákovým průmyslem udržují zemědělce v chudobě.
- S pěstováním tabáku je často spojena dětská práce.

Zdroje

- <https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/cigarettes-other-tobacco-products>
- <https://www.drogy-info.cz/zprava-o-zavislostech/tabak-nikotin-2021/>
- <https://www.fda.gov/tobacco-products/health-effects-tobacco-use/nicotine-why-tobacco-products-are-addictive#2>
- <https://www.lung.org/blog/synthetic-nicotine>
- <https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/knowtherisks.html>
- <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21582-nicotine-poisoning>
- <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/7-common-withdrawal-symptoms/index.html>
- <https://www.who.int/news/item/07-11-2022-we-need-food--not-tobacco---focus-of-the-world-no-tobacco-day-2023>
- <https://unfairtobacco.org/en/tobacco-harms-environment-climate/#/>
- <https://www.who.int/news/item/07-11-2022-we-need-food--not-tobacco---focus-of-the-world-no-tobacco-day-2023>
- <https://unfairtobacco.org/en/child-labour-in-tobacco-growing/#/>
- <https://unfairtobacco.org/en/material/sdg-factsheet-tobacco-poverty-hunger/#/>

