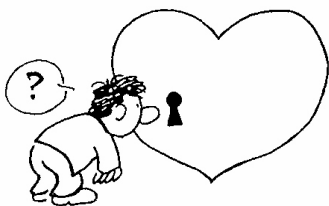


Fajčenie je jedným z najrozšírenejších zlozvykov. Výrobky z tabaku obsahujú **nikotín**, ktorý je s ostatnými chemickými substanciami vznikajúcimi pri spaľovaní tabaku súčasťou tabakového dymu. Malá dávka nikotínu povzbudzuje činnosť mozgu a prechodne zdanlivo odstraňuje únavu a skleslosť. Po tomto krátkom efekte sa však dostaví únava, ktorá fajčiara núti vyfajčiť ďalšiu cigaretu. Fajčenie je závislosť na nikotíne.

Po prerušení fajčenia sa asi u 25 % fajčiarov prejavujú duševné a telesné príznaky odvykania, napr. podráždenie, nervozita a nepokoj.



Nikotín nepriaznivo pôsobí na celý organizmus. Jeho škodlivé účinky sa zistili



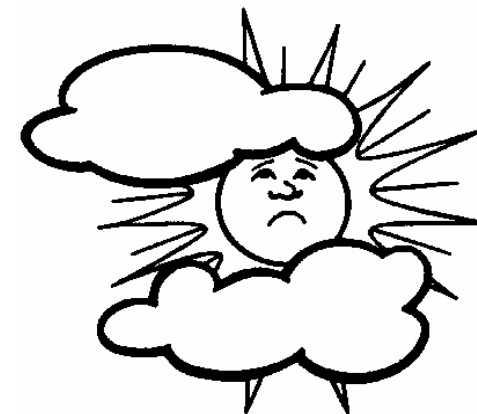
najmä na dýchacej, cievnej, tráviacej sústave a obličkách. Pri fajčení vniká nikotín do dýchacích ciest a do pľúc, kde spôsobuje poruchy v pohybe riasinkového epitelu priedušiek a priedušničiek. Tie vyvolávajú silný kašeľ, najmä ráno. Nikotín zužuje cievy aj vlásoknice, preto sa stáva rizikovým faktorom vplývajúcim na vznik infarktu srdcového svalu.

Ďalšou nebezpečnou látkou v tabakovom dyme je **tabakový decht**, ktorý má rakovinotvorné účinky. Je dokázané, že u fajčiarov sa rakovina pľúc vyskytuje častejšie ako u nefajčiarov.

Oxid uhoľnatý, ktorý fajčiari a ľudia v ich blízkosti vdychujú spolu s tabakovým dymom, sa v pľúcach viaže na hemoglobín a vzniká **karboxyhemoglobín** (veľmi pevná zlúčenina hemoglobínu a CO).

Karboxyhemoglobín inaktivuje a vyraduje z činnosti hemoglobín červených krviniek

a do tela sa zníži prívod pre bunky a metabolizmus potrebného kyslíka. Pri fajčení vnikajú do tela aj iné látky, ktoré sa nachádzajú v rozličných sekrétoch alebo exkrétoch. Napr. zvýšená koncentrácia rodanidu draselného v slinách fajčiarov umožňuje dokázať fajčenie.



Fajčenie je najškodlivejšie počas tehotenstva, keď budúca mamička škodí nielen sebe, ale zároveň ohrozuje vývin plodu. Nikotín spomaľuje rast plodu, ničí jeho mozgové bunky a zrýchľuje činnosť srdca. Oxid uhoľnatý znižuje prívod kyslíka do plodu a spôsobuje hypoxiu