
Sedět vedle dálnice zdravější než kouřit vodní dýmku?

Sedět vedle dálnice zdravější než kouřit vodní dýmku?

4. 5. 2011, autor: P.K., rubrika: Studenti

Většina studentů UK netuší, že kouření vodní dýmky je škodlivější, než kouření cigaret, potvrdil to výzkum mediků čtvrtého ročníku 1. lékařské fakulty UK. Dvě třetiny z téměř sedmi set respondentů prokázaly alarmující neznalost a považují kouření dýmky za bezpečnější nebo stejně škodlivou variantu jako je kouření cigaret.

„U kouření vodní dýmky nejde v první řadě o nikotin (i když vznik závislosti na nikotinu je možný stejně jako u kouření cigaret), je to především společenská událost. V Praze je zcela běžné, že se studenti sejdou v čajovně a objednájí si vodní dýmku. Většinou se nikdo neptá na věk, nikdo nevaruje před možností přenosu chorob,“ konstatuje studentka Paulína Klottonová z 1. LF, která výzkum prováděla spolu se svými spolužáky.



Paulína Klottonová z 1. LF UK

Absence prevence zdraví u studentů je zarážející, přestože 92 procent ví o možnosti nákazy, jen 34 procent se aktivně chrání (vlastním náustkem, volbou dýmky s více hadičkami, nebo užíváním vlastní dýmky).

Po jedné seanci se hodnoty blíží stavu klinické otravy

Studenti doplnili výzkum měřením hodnot exhalovaného oxidu uhelnatého. Pomocí přístroje Micro Smokerlyzer firmy Bedfont, který analyzuje vydechnuté hodnoty, zjistili, že v závislosti na hloubce dechu, může pasivní kuřák vodní dýmky mít více než dvakrát vyšší hodnoty karboxylhemoglobinu, než pokud by stál v dopravní zácpě nebo se procházel u dálnice.

V případě aktivního kuřáka se po jedné seanci snadno stane, že se hodnoty přiblíží stavu klinické otravy. Její první projevy – bolesti hlavy, závratě, nevolnost, otupení myšlení a překrvení ve tváři – mohou považovat kuřáci mylně jako přirozenou součást rituálu kouření.

Mýtus filtračního účinku vody

Během seance kuřák vdechne velké množství¹ dýmu a karcinogenních látek. Je překvapivé, že téměř 40 procent vysokoškolských studentů věří na filtrační schopnost vody. Ta přitom filtruje jen část nikotinu a její hlavní funkce spočívá v ochlazení dýmu, což umožní vdechnout ho hlouběji do plic.

Obsah CO a dehtu je srovnatelný s vykouřením 20-200 cigaret (dle objemu nádechu a použitého uhlíku). Kouř z vodní dýmky obsahuje v porovnání s cigaretou v prokazatelně vyšším množství polycyklické aromatické uhlovodíky (chrysen, fenantren, fluoranten, antracen, pyren, a další) a stopy těžkých kovů². Hodnoty zvyšují kromě nedokonalého spalování i vonné oleje, melasa a glycerol, přidávané do tabáku pro dochucení.



Vodní dýmky se v posledních letech staly módní záležitostí a průměrná věková hranice první zkušenosti se postupně přibližuje 16 rokům, varuje provedený výzkum studentů 1. LF. Nárůst uživatelů vodních dýmek dokladuje i [Státní zdravotnický ústav \(SZÚ\)](#). Jak uvádí zpráva SZÚ z roku 2009, téměř 67 procent věkové kategorie 15-24 má s vodní dýmku zkušenosti. Nejnovější výzkum studentů 1. LF v této věkové kategorii dokonce zaznamenal nárůst až na 80 procent.

Pokud chcete zajít do čajovny a zapálit si vodní dýmku, pamatujte si, že zdravotní rizika ovlivňuje výběr uhlíku používaného pro hoření tabákové směsi. Při použití přírodního uhlíku do vodní dýmky se evropský limit pro dehet překročí dokonce až 102x oproti cigaretám a obsah oxidu uhelnatého v kouři je až 52x větší¹.

Kromě problémů jako závislost na tabáku, nedokrvení důležitých orgánů kvůli intoxikaci CO, které jsou méně časté, existují i jiné komplikace:

- zvýší se srdeční frekvence, systolický i diastolický tlak, zrychlí se dýchání³
- porušuje funkci plic stejně jako kouření, může být příčinou CHOPN (chronická obstrukční plicní nemoc)⁴
- kouření vodní dýmky zvyšuje oxidativní stres organismu⁵
- změny na ušním bubínku⁵
- tzv. Suché lůžko po extrakci 3. stoličky mandibuly⁵
- byl zaznamenán přenos TBC při společném kouření⁵



Autoři výzkumu: Blahutová S., Čapka D., Gonosová Z., Klottonová P., Kratoňová J., Kravčák J., Sadloňová A., Štěrbová K.

[1] Kuřák může během jedné seance inhalovat 70 litrů kouře (Ježková M. se odkazuje na [francouzskou studii](#)), jiné studie uvádí např. 90 litrů (Shihadeh A, Azar S, Antonios C, Haddad A. : Towards a topographical model of narghile water-pipe café smoking: a pilot study in a high socioeconomic status neighborhood of Beirut, Lebanon. Pharmacol Biochem Behav.,79, 2004: 75-82.)

[2] Martinasek MP, McDermott RJ, Martini L.:Waterpipe (hookah) tobacco smoking among youth, Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care, 41 (2), 2011 : 34-57.

[3] Hakim F, Hellou E, Goldbart A, Katz R, Bentur Y, Bentur L.: The acute effects of water-pipe smoking on the cardiorespiratory system; Chest, 139(4), 2011: 775-81.

[4] Raad D, Gaddam S, Schunemann HJ, Irani J, Abou Jaoude P, Honeine R, Akl EA.: Effects of Water-Pipe Smoking on Lung Function: A Systematic Review and Meta-analysis; Chest,139(4), 2011: 764-74.

[5] [SZÚ o kouření](#)