

KREATIVNÍ KAMPAŇ SZÚ – BEZ NIKOTINU

Dne 22. dubna 2024 byla spuštěna kampaň SZÚ „**Chytí i Tebe?**“ určená pro žáky 2. stupně ZŠ a žáky SŠ. Dané kampaně se zúčastnilo celkem **118 škol**, přičemž bylo hodnoceno celkem **451 prací**.

Naši školu reprezentovali žáci 1MSR, kteří získali speciální cenu SZÚ. Šlo o jednomyslné rozhodnutí poroty, jelikož – jak na svých stránkách uvedli: „*tato práce v mnoha ohledech přesáhla zadání a porota ji ocenila jako nejzajímavější napříč kategoriemi.*“

Žáci 1 MSR vytvořili velmi zajímavou hru – **Do království za králem „Bez-nikotinem“**, doplněnou o vlastní, velmi působivé fotografie.



HRA – DO KRÁLOVSTVÍ ZA KRÁLEM „BEZ-NIKOTINEM“

ZACHRAŇ SE OD ZÁVISLOSTI NA TABÁKOVÝCH VÝROBCÍCH!

*Zbavit se kouření znamená uchovat si zdraví a ušetřit peníze
– bez vlastního přičinění to nelze, člověk musí chtít, musí mít motivaci!*

KAŽDÁ HISTORICKÁ EPOCHA MÁ SVÉ VLASTNÍ ZDRAVOTNÍ RÁNY

Událostí s největší mortalitou, jaká kdy byla zaznamenána, je **PANDEMIE DÝMĚJOVÉHO MORU** ve 14. století. Pandemie dýmějového moru, známá jako černá smrt, probíhající v letech 1346-1350 způsobila během svého šíření v Evropě, na Blízkém východě a v severní Africe, smrt přibližně 30-50 % tehdejší populace. Za vše mohla nákaza gramnegativní bakterií *Yersinia pestis*, která se mezi obyvatelstvo rozšířila prostřednictvím infikovaných hlodavců a blech. Mor zcela vymýcen nebyl, ale díky antibiotikům je léčitelný.

Metlou současné civilizace je **ZÁVISLOST NA TABÁKOVÝCH VÝROBCÍCH**. Na rozdíl od morové epidemie, která je infekční záležitostí, je závislost na nikotinu nemocí neinfekční. **Cigaretový kouř ničí nejen zdravý kuřáka (aktivní kouření), ale i lidí, kteří se pohybují nebo žijí v prostředí naplněném zplodinami z tabákových výrobků (pasivní kouření)**. Kouření se podílí na vzniku kardiovaskulárních onemocnění (*akutní infarkt myokardu, plicní embolie*), onemocnění dýchacích cest (*bronchitidy, chronická obstrukční plicní nemoc, emfyzém plic*), nádorových onemocnění (*rakovina plic, dutiny ústní, hltanu, jícnu, žaludku, tlustého střeva, slinivky břišní, ledvin, močového měchýře, prsu, vaječnicků, děložního hrdla*), ostatních chorob (*cévní mozková příhoda, žaludeční vředy, osteoporóza, zubní kaz, alergie, zhoršená kvalita spermatu, zhoršená koncentrace*). K rozmachu kouření došlo koncem 19. století, kdy začala tovární výroba cigaret.

Vydáš-li se na cestu do království za králem „Bez-nikotinem“, potkáš cestou několik překážek a nástrah, které poukazují na společné rysy morové epidemie a epidemie způsobené závislostí na tabákových výrobcích. Cestou potkáš i morového a současného lékaře, kteří Ti, pokud si stoupneš na „jejich“ pole pomohou na cestě k cíli.

PRAVIDLA HRY



Ke hře potřebuješ kostku, figurky a alespoň jednoho spoluhráče.

Každý hráč hraje s jednou figurkou, kterou postaví na pole START. Pole **START** signalizuje zapálenou cigaretu. Cílem hry je dostat se na pole **CÍL**, které symbolizuje tícnutí cigarety a odhodlání **NEKOUŘIT**.

Začíná hrát hráč, kterému padne nejvyšší číslo. Některá pole na hracím poli jsou barevně odlišena. Pokud na ně hráč vstoupí, musí splnit zadané úkoly. Nemocní, do jejichž života vstoupila závislost na tabákových výrobcích, Tě varují svým příkladem.

Vítězí ten, kdo tícne cigaretu jako první a jako první vstoupí do království za králem Bez-nikotinem.

- A. NEMOCNÝ S ONEMOCNĚNÍM PLIC:** kouření vede k rychlému poklesu plicních funkcí. Kouření tabáku je hlavní příčinou chronické obstrukční plicní nemoci, při které hromadění hnisavého hlenu v plicích vede k bolestivému kašli a bolestivým dýchacím potížím. Kouření tabáku je primární příčinou karcinomu plic. **Plicní forma moru probíhá jako těžký zánět plic, s dušností, kašlem, krvácením do dýchacích cest a bolestí na hrudníku. Při pohledu na nemocného s onemocněním plic, ani Ty nemůžeš popadnout dech. Vrať se o tři pole zpátky.**



- B. NEMOCNÝ S ONEMOCNĚNÍM SRDCE A CÉV:** v cigaretovém kouři je oxid uhelnatý, který je jedovatý. Na krevní hemoglobin se váže mnohem lépe než kyslík a tím vzniká „*dusící se srdce*“. Riziko srdečního infarktu úměrně stoupá s počtem vykouřených cigaret. Nikotin poškozují srdce mnoha způsoby. **Při septické formě moru dochází k rozsevu bakterií v krevním řečišti, nemocný umírá na selhání vnitřních orgánů. Srdce ztratí svou schopnost fungovat jako pumpa a zastaví se**

přítok krve do všech orgánů těla. Cestou potkáš člověka, kterému se zastavilo srdce. Pomáháš s jeho resuscitací. Pokračuješ dál, až hodíš dvojku.



- C. **MATKA OPLAKÁVAJÍCÍ SVÉ MRTVÉ DÍTĚ:** když se nastávající matka nedokáže vzdát cigaret, místo okysličené krve se k jejímu dítěti dostává krev s vysokým obsahem oxidu uhelnatého, a to se pak může doslova dusit. Kouření rodičů zvyšuje riziko úmrtí dítěte, na tzv. syndrom náhlého úmrtí kojence. Škodlivé látky se do těla kojence dostávají nejen ze vzduchu, ale také z oblečení či kůže kuřáka. V době morové epidemie zemřelo na nákazu morem, mnoho dětí kojeneckého věku. Žal matky nad ztrátou dítěte Tě natolik rozesmutnil, že nemáš sílu jít dál – 1 x neházej.



- D. NEMOCNÝ S ONEMOCNĚNÍM KŮŽE A MÍZNÍHO SYSTÉMU:** kuřáci mají daleko horší stav pleti a pokožky, dochází u nich k předčasnému stárnutí kůže i ke zvýšenému riziku rozvoje spinocelulárního karcinomu kůže. Pro bubonickou formu moru je charakteristický hnisavý zánět mizních uzlin. Zejména v tříslech a podpaží se objevují nadýmající se měchýřky plné hnisu a bakterií (*dýměj = bubo*). Bubo se může provalit skrz kůži. Mor provází změny barvy kůže, protože dochází k rozpadu vnitřních orgánů a krvácení. Důsledkem je zčernání kůže. **Cestou ses zašpinil, musíš se umýt. 1 x neházej.**



- E. PSYCHICKÉ ZDRAVÍ:** cigarety sice krátkodobě zlepšují náladu a pomáhají tak při stresu, z dlouhodobého hlediska však psychice výrazně škodí. Kouření přispívá k rozvoji úzkosti a deprese. *Morová rána zanechala stopy v mysli lidí. Rozsáhlé umírání vedlo k rozšíření pesimistické nálady.* **Nemocný Ti vypráví, že byl právě v kostele, kde prosil Boha o uzdravení. Do onoho kostela vstupuješ i Ty, což Tě na Tvé cestě trochu zdrží (2x neházej).**



- F. ZTRÁTA ČÁSTI TĚLA:** Kouření zvyšuje riziko vzniku ischemické choroby dolních končetin. Na nohou se tvoří vředy a může docházet k odumírání tkání. V závažném případě je nezbytná amputace. *Při septické formě moru dochází ke zčernání a odumření tkáně, tzv. gangréně, nejčastěji na prstech rukou a nohou, uší a nosu.* **Na cestě potkáváš nemocného s amputovanou dolní končetinou, má problém dostat se přes lávku. Pomůžeš mu a pokračuješ, až hodíš jedničku.**



- G. ZÁPACH:** kuřáci mají jiné složení mikroflóry úst, tabákový kouř působí v ústech kyselé, sliznice a plíce ho do sebe vstřebávají. Ještě nějakou dobu po vykouření cigarety je tabák v dechu cítit. Plíce dlouholetých kuřáků jsou zaneseny dehtem. Mají trvale tzv. těžký dech. Kuřáci trpí častěji i výskytem zubního kazu. **Vředy a puchýře, které vznikaly při morové nákaze, po svém prasknutí velmi silně zapáchaly. Veliký zápach Tě přiměje jít rychleji. Házej ještě 1x.**



- H. SOUČASNÝ DOKTOR:** ocitáš se v ordinaci praktického lékaře, který ti předkládá informace o epidemiích lidstva. Sděluje ti rizika kouření, dává Ti rady a tipy, jak přestat kouřit, dává Ti kontakty na poradenské a léčebné programy. **Postup o 10 polí dopředu.**
- I. MOROVÝ DOKTOR:** procházíš zakouřenou oblastí. Aby toxické látky z cigarety nepodráždili tvůj nos a jícen, morový lékař Ti zapůjčil morový ochranný oblek. **Postup o 10 polí dopředu.**

Stejně, jako si ve středověku vyžádala životy mnohých nakažených **morová epidemie**, tak v současné době zkracuje životy mnohých **závislost na tabákových výrobcích**.



- J. **SMRT:** kvůli závislosti na tabákových výrobcích předčasně zemřou tisíce lidí. Tabák zabije až polovinu svých uživatelů. V Česku umírá na nemoci způsobené kouřením každoročně přes 15 tisíc lidí. Kdyby v polovině 14. století existovala antibiotika, nemuselo by během následujících několika století zemřít sto miliónů lidí. Takovou úctenku vystavily Evropě morové epidemie, které dnes připomínají morové sloupy a špitály, kostnice, zámecké expozice a další památky. **Za rohem číhá smrt, vrať se zpátky na start.**



- K. **PREVENCE A LÉČBA:** kouření je nejrozšířenější příčinou předčasné smrti! Každých 9 vteřin umírá na následky kouření zbytečně jeden člověk. Riziko smrti stoupá s denním počtem vykouřených cigaret a s délkou „kuřácké kariéry.“ Základem prevence je nekouřit. Jestliže kouříš, tak co nejrychleji přestaň! Vyvaruj se kuřácké recidivy! Lékaři mají k dispozici terapii, která dokáže potlačit abstinenci příznaky a výrazně zvýšit Tvou naději na úspěch. **Klíčem k úspěšné léčbě moru je včasné rozpoznání infekce a také včasné podání účinných antibiotik. Pokud hodíš liché číslo, postup o tři pole vpřed, pokud hodíš sudé číslo, vrať se o tři pole zpátky.**



Típní cigaretu a vstup do bez-nikotinového království 😊

