



Karolína Borecká, Kuřačka, olej, 2007

Kouření a žena

Že kouření škodí zdraví, ví dnes každé malé dítě. Sděluje to ostatně i ministr zdravotnictví na každé cigaretové krabičce. Většina lidí také tuší, že kouření má co dělat s rakovinou plic. Jenže inhalace tabákového dýmu má i celou řadu dalších neblahých následků, které s plícemi vůbec nesouvisí, a některé se týkají rozmnožovacích funkcí. V tom případě jsou více postiženy ženy, protože činnost jejich pohlavních orgánů je - přiznejme si to, pánové - mnohem komplikovanější, než u muže, a proto i zranitelnější.

Jsou tři skupiny látek, které jsou za škodlivost kouření zodpovědné. Především je to nikotin, látka, patřící mezi rostlinné alkaloidy. Je to substance poměrně velmi jedovatá, která ale v malých dávkách vyvolává i některé příjemné účinky, a ty kuřákům stojí za to, aby do svého zlozvyku investovali často nemalé částky. Dále při spalování tabáku vzniká dehet, velmi různorodá směs látek, z nichž většina má účinky rakovinotvorné. Dále je v kouři oxid uhelnatý, velmi jedovatý plyn (obsahuje jej i svítíplyn, který proto býval oblíbeným nástrojem sebevrahů). A v neposlední míře tabákový kouř obsahuje v nezanedbatelném množství některé těžké kovy, zejména velmi jedovaté kadmium.

Chrání kouření před rakovinou?

Rakovina plic je velmi závažným rizikem kouření, které je spjato s působením dehtových složek. Je to riziko, které hrozí převážně mužům, protože mezi nimi je výskyt tohoto nebezpečného a často smrtelného onemocnění podstatně vyšší, než u žen, a to i bez kouření. Tím spíše, když si riziko tímto způsobem zvyšují. U žen situace tak dramatická není, ale pochopitelně rakovinou plic mohou onemocnět také a s pravděpodobností úměrně zvýšenou u silných kuřáček. Platí to především pro kuřačky cigaret. Kuřáci doutníků a dýmek jsou ohroženi spíše rakovinou hrtanu a rtu, ale takových je mezi ženami opravdu málo. I když si vzpomínám na jednu ze svých pacientek, a tuším že to byla dokonce žena vysokoškolsky vzdělaná, která s oblibou bafala dýmku. Byl na ni věru božský pohled, sedávala před domem v posledním stadiu těhotenství s čibukem v ústech.

Pokud jde o rakovinu, musím upřímně přiznat, že jsou i takové typy, jejichž riziko kouření snižuje! Jde o rakovinu děložní sliznice, v současné době u nás nejčastější zhoubný nádor ženských pohlavních orgánů. Jak je to možné? Věc nesouvisí s rakovinotvornými látkami v kouři, ale s vlivem na hormonální stav ženského organismu. Hlavními hormony, jež tvoří vaječníky, jsou tzv. estrogeny. Právě ony dělají ženu ženou, modelují ženské tvary jejího těla a připravují dělohu k přijetí oplodněného vajíčka. Jejich stálý celoživotní účinek v ženském organismu ale může vyvolat zhoubné zvrhnutí buněk v děložní sliznici. A protože tabákový kouř blokuje zčásti účinek těchto hormonů, snižuje i riziko rakoviny, která jimi může být vyvolána.

Je to ale opravdu jediný příznivý aspekt ženského tabakismu a je bohatě vyvážen mnoha účinky jinými, jednoznačně neblahými. Nehledě k tomu, že riziko rakoviny děložní sliznice je možno redukovat i jinak (například antikoncepčními tabletami), a proto bych opravdu nerad, kdyby toto sdělení vyznělo jako propagace kouření.

Nebezpečná osteoporóza

Antiestrogenní vliv kouření se naopak podílí na vzniku celé řady komplikací, specifických pro ženský organismus. Ženské pohlavní hormony jsou nezbytné totiž nejen pro funkci rozmnožovacích orgánů, ale ovlivňují i celou řadu jiných systémů, například ukládání vápníku do kostí. Kouřící ženy proto vykazují nižší kostní kvalitu a tento fakt se stane problémem zejména po přechodu. Tehdy



vaječníky každé ženy skončí svoji činnost, hladiny estrogenů v krvi klesnou na minimum a začíná tedy rozvoj osteoporózy, řídnutí kostí. Tento neblahý vývoj může vést až ke vzniku zlomenin, zejména obratlů, nebo velmi nebezpečných zlomenin krčku stehenní kosti. A kuřačky mají v tomto zhoubném procesu veliký náskok.

Kouření a antikoncepce

Stejně závažným zdravotním rizikem, jako je rakovina, je i zvýšené riziko cévních chorob u kuřáků. I to je více problém mužů, kteří jsou na tom s infarkty podstatně hůře, ale po ženském přechodu, tedy po padesátce, se začíná rozdíl rychle vyrovnávat a ženy své mužské protějšky začnou rychle dohánět. S kouřením je mohou i předejnat.

Je ale jedna věc, kde cigarety dělají vrásky odborníkům na choroby cévního systému i u žen mnohem mladších. Touto záležitostí je hormonální antikoncepce. Je to v současné době téměř nejspolehlivější a rozhodně nejužívanější metoda ochrany před nežádoucím otěhotněním (ve Spojených státech bere tablety skoro polovina žen v plodném věku). Braní pilulek je ale bohužel spjato se změnami v krevním srážení. Tabletky prostě podporují tvorbu látek, které jsou zodpovědné za tvorbu krevních sraženin. Zdravým ženám to naprosto nevádí, ale v kombinaci s kouřením a jeho vlivem na cévy to může vést ke katastrofě. Proto pro kuřačky platí přísné stop ve 35 letech. Po tomto věku již nesmí žádné antikoncepční tablety brát, protože riziko srdečního infarktu a mozkové mrtvice je již neúměrně vysoké. Nekuřačky naopak mohou brát antikoncepci až do oněch padesáti.

Miminka cigarety nemilují

Zcela specifickou ženskou záležitostí je těhotenství, které se s kouřením dvojnásob nerýmuje. Již s otěhotněním mohou být u silných kuřaček potíže. Neví se přesně proč, pravděpodobně jde opět o narušení tvorby ženských pohlavních hormonů, o němž jsme již hovořili. Porucha přípravy děložní sliznice je pak následkem více než logickým. Inhalování tabákového dýmu ale ovlivňuje i samotnou zárodečnou buňku, vajíčko. Této problematice se začala detailně věnovat pozornost hlavně v poslední

době, s rozvojem metod mimotělního oplodnění. Zjistilo se totiž, že i samotný proces oplodnění vajíčka, i když se při těchto metodách vůbec neděje v organismu ženy, je u kuřáček narušen. Platí to dokonce i pro ty, které v minulosti kouřily, ale svého zlovyku se třeba už před několika lety zbavily. Příčinou je s největší pravděpodobností již zmíněné kadmium, které se ve vaječniku a zejména v zárodečných buňkách hromadí, aniž by tyto orgány měly možnost se jej zbavit.

I v dalším průběhu gravidity se kouření uplatňuje jako výrazně škodlivý činitel. Spočívá ve třech hlavních mechanismech:

1. Nikotin působí několika mechanismy stažení děložních cév a omezení průtoku krve placentou. Váže tak přísun živin a kyslíku do plodu.
2. Tabákový kouř obsahuje jedovatý oxid uhelnatý. Ten se váže na krevní barvivo (hemoglobin) matky a plodu místo kyslíku a vzniká karboxyhemoglobin, který kyslík transportovat již nemůže. Plod v děloze se při kouření tedy víceméně dusí.
3. Kromě již uvedeného kadmia obsahuje tabákový kouř i celou řadu dalších těžkých kovů: olovo, rtuť, nikl, polonium²¹⁰. Tyto kovy mohou působit jako jedy samotné (mají na svědomí např. odumírání buněk placenty), a nebo mohou vytěsňovat z organismu některé další prvky, naopak pro jeho funkci zvláště v těhotenství nezbytné, jako je zinek a selen.



Děti kouřících matek mají především menší hmotnost, v průměru o 100 - 300 g. Takovému stavu se říká nitroděložní růstová retardace a je spjata s horší poporodní adaptací novorozence. V odborné literatuře se to nazývá fetální tabákový syndrom. Situace je o to horší, že kouření nejen zpomaluje nitroděložní růst, ale navíc může vyvolat i opravdový předčasný porod. Zase se obviňuje ono

mnohokrát zmiňované kadmium, které zvyšuje u svalových buněk děložní stěny zvyšuje pohotovost ke stahu. Bohužel všem těmto neblahým účinkům jsou vystaveny nejen kuřáčky aktivní, ale v úplně stejné míře i kuřáčky pasivní, tedy ženy nedobrovolně vystavené tabákovému kouři doma nebo v práci.

Nikdy není pozdě přestat

Kouření je tedy nejvýznamnější rizikový činitel pro těhotenství. Přesněji řečeno nejvýznamnější *odvratitelný* činitel. Proto by se každá těhotná měla snažit jej odvrátit a s tímto zlovykem skoncovat. U silných kuřáček na nikotinu závislých je možno k odvykání v těhotenství dokonce použít i nikotinových náplastí, jež uvolňují nikotin přímo do krve a zamezují abstinenčním příznakům. Je prokázáno, že jejich vliv na plod je v porovnání s opravdovými cigaretami nesrovnatelně menší, snad proto, že s nimi je hladina nikotinu v krvi sice dlouhodobá, ale poměrně nízká a hlavně stálá. Pokud těhotná přestane kouřit, riziko poškození se podstatně snižuje. Když se jí to

podaří během prvních tří měsíců gravidity, má stejnou šanci na další bezproblémový průběh jako kterákoliv nekuřačka. Někdy stačí i kouření omezit, protože míra rizika samozřejmě závisí na denním počtu cigaret. Ty komplikace, před kterými jsem varoval v předchozím textu, jsou v plné míře spjaty až s poměrně silným kuřáctvím, kdy denní dávka přesahuje 15 cigaret. Naopak děti příležitostných kuřáček, které nevykouří denně v průměru více než 5 cigaret, prakticky ohroženy nejsou.

I kouření má svá plus

Možná, že radikální odpůrci tabáku budou nespokojeni s mou tolerancí. Přece když přestat, tak přestat, a žádná polovičatá řešení! Co má těhotná co kouřit?! Jenže já nemám rád černobílé vidění světa a rád zdůrazňuji, že každá mince má dvě strany. Proto - jistě ke zděšení všech zdravotně výchovných činitelů - nezamlčím jednu zcela pobuřující skutečnost: kouření má i své kladné stránky! Nepřevažují, ale jsou: nikotin v malých dávkách podporuje činnost trávicí soustavy, zlepšuje trávení a... urychluje průchod požití stravy. A to je u žen, které jsou často - a v těhotenství dvojnásob - trápeny úpornou zácpou, k nezaplacení. Znáám mnoho těch, které tento efekt vědomě využívají. V takovém případě je ovšem cigareta lékem a z medicínského hlediska proti ní nelze nic namítat. Jen to nesmí být příliš často.

O kouření totiž platí totiž totéž, co nakonec platí o většině věcí: je dobré je vědomě využívat ke svému prospěchu. Jen se jim nesmí podlehnout.

© Alexandr Barták, 2001
(Psáno pro Wellnes)