**Co všechno je v jedné cigaretě?**

Každý kuřák ví, že cigarety obsahují nikotin. Právě tato látka způsobuje, že kuřák opakovaně cigaretu chce a potřebuje - nikotin způsobuje závislost. Každý kuřák také ví, že při hoření vznikají karcinogenní látky - tedy ty, které způsobují rakovinu. Ani nikotin, ani karcinogeny přitom nejsou kompletně zachycovány cigaretovým filtrem, jak si mnozí myslí.

V každé cigaretě bylo dosud zjištěno na 4000 látek, které se podílejí na škodlivosti kouření. Některé pocházejí přímo z tabáku, jiné pak z přísad, které cigarety ochucují nebo dodávají tabáku či kouři potřebné vlastnosti. Těchto látek je celkově asi 700, počet se liší podle druhu cigarety. Do některých cigaret je jich přidáno až 600. Jsou dodávány proto, aby tabák nevysychal, aby plynule hořel, aby byl cigaretový kouř hezky táhlý. Přesně tyto látky a látky vznikající spalováním ovlivňují lidské zdraví. Jak?

**Oxid uhelnatý** - jedovatý bezbarvý plyn bez chuti a zápachu znemožňuje přenos kyslíku z plic do tkání a vyvolává tkáňové dušení.
**Oxid dusičitý** - dráždí sliznice a je nebezpečný zejména pro děti a astmatiky. Chronická otrava oxidem dusičitým může být příčinou častější a větší kazivosti zubů, zánětů spojivek, zejména však způsobuje vyšší výskyt respiračních onemocnění.
**Formaldehyd** - bezbarvý plyn s pronikavým zápachem, velmi silný dezinfekční a sterilizační prostředek, který vyvolává astma a záněty kůže a způsobuje zánět průdušek.
**Akrolein** - dráždí sliznice nosu, dýchacích orgánů, oči, kůži a podobně. Ve vyšších koncentracích funguje jako slzný plyn.
**Kyanovodík** - jeden z nejrychleji působících a nejprudších jedů, používaný za druhé světové války k usmrcování vězňů v plynových komorách. Nesl označení Cyklon B.
**Nitrosaminy** - kuřák, který vykouří krabičku denně, jich inhaluje přibližně sedmnáctinásobek v porovnání s běžným příjmem v potravě. Spolehlivě vyvolávají plicní karcinomy.
**Polycyklické aromatické uhlovodíky** - ohrožují zdravý vývoj plodu.
**Benzopyren** - jedna z nejzáludnějších organických látek obsažených v cigaretovém kouři, způsobuje mutace v DNA, které mohou být příčinou vzniku zhoubných nádorů.
**Sloučeniny niklu** - prokázané karcinogeny.
**Kadmium** - porušuje metabolismus vápníku a způsobuje tvorbu ledvinových kamenů.
**Polonium** - radioaktivní.
**Dehet** - viditelný cigaretový kouř, zanáší plicní sklípky černým lepkavým materiálem, silný kuřák vdechne za rok půl až tři čtvrtě kila dehtu.

Zdroj: [OdvykáníKouření.cz](http://www.odvykani-koureni.cz/)