

# Obsah

Úvod . . . . .	7
Historie poznání tabáku a rozvoj kuřácké módy ve světě a u nás . . . . .	9
Škodliviny tabáku, zejména tabákového kouře . . . . .	13
Poškození zdraví vyvolané kouřením . . . . .	23
Nemoci dýchacího ústrojí . . . . .	24
Rakovina . . . . .	43
Choroby srdce a cév . . . . .	58
Vředová nemoc žaludku a dvanácterníku . . . . .	64
Kouření a alergie . . . . .	65
Kouření v těhotenství a vliv pasivního kouření na dětský organismus . . . . .	67
Pasivní kuřáctví . . . . .	72
Ekonomické aspekty tabakismu . . . . .	75
Spotřeba tabáku v ČSR . . . . .	78
Kouření mezi mládeží a dospělou populací v ČSR . . . . .	82
Kouření a tělesná výkonnost, sport, rekreace . . . . .	89
Vliv kouření na tělesnou výkonnost . . . . .	89
Kouření a sport . . . . .	97
Kouření a rekreace . . . . .	100
Kouření v armádě . . . . .	102
Psychologické aspekty kuřáctví . . . . .	107
Snahy o snížení nebezpečnosti kouření . . . . .	116
Poradenství k odvykání kouření . . . . .	120
Přehled metodických přístupů v boji proti kouření ve světě . . . . .	125
Kouření z pohledu na uchování zdraví a socialistický způsob života . . . . .	130
Přílohy . . . . .	136
Jak odvyknout kouření . . . . .	136
Ani lékaři nejsou nesmrtelní (dvacetiletý výzkum na anglických lékařích) . . . . .	144
Švédský národní program boje proti kouření . . . . .	146
Hygienické směrnice BLR o omezení kouření na pracovištích . . . . .	149
Riešenie škodlivých účinkov fajčenia v SSR . . . . .	150
Kouření a zdraví v ČSR (Zpráva české lékařské společnosti J. E. Purkyně) . . . . .	152
Literatura . . . . .	163