

KONZUMACE ALKOHOLU A KOUŘENÍ U STUDENTŮ JIHOČESKÉ UNIVERZITY

Drinking alcohol and smoking by students of the University of South Bohemia

Vladislav Kukačka¹, Radim Kokeš¹, František Kotrba^{2,3}

¹Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, katedra výchovy ke zdraví

²Krajská hygienická stanice Jihočeského kraje se sídlem v Českých Budějovicích

³Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, katedra veřejného a sociálního zdravotnictví

Summary

The work is focused on finding out the relationship in the student population of the University of South Bohemia in České Budějovice to drinking alcohol and smoking. The work is also aimed to find out relation (dependency) between smoking and drinking alcohol in students of the University of South Bohemia and on the basis of this study then try to work out preventive programmes focused on this sphere. In order to find out the information, a questionnaire survey was used, which in the years 2009 to 2010 attended 1,170 students of all faculties of the University of South Bohemia. The faculties were represented according to the number of their students. The questionnaire was completed by 744 women and 426 men in anonymous way. Negative health and social phenomena in the form of smoking and regular alcohol drinking are represented from percentage point of view in student population of the University of South Bohemia approximately as in other Czech population. The statistics show, that about 7% of the Czech population regularly consumes alcohol, which completely corresponds with the results of our research, when regular alcohol drinking was found in 6.6% of monitored student population. Also, we found that smoking in students of the University of South Bohemia corresponds to smoking in the Czech population, which is about 26% of population. Our observed values (about 29%) correspond more to values of European population where smoking occurs also in 29% of all-European population. Among the students of the University of South Bohemia there are most often smokers, who smoke 1–5 cigarettes a day and they represent 39% from group of smokers. Stronger smokers (6–10 cigarettes a day) represent 35% of monitored student population of the University of South Bohemia.

Key words: *smoking – drinking alcohol – students of the University of South Bohemia – preventive programmes*

Souhrn

Práce se zaměřuje na zjištění vztahu populace studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích k pití alkoholu a kouření. Dalším cílem práce je zjištění vztahu (závislosti) mezi kouřením a pitím alkoholu u studentů Jihočeské univerzity a na podkladě této studie se následně pokusit vypracovat preventivní programy zaměřené do této oblasti. Ke zjištění informací byl využit dotazníkový výzkum, kterého se v letech 2009 až 2010 zúčastnilo 1 170 studentů všech fakult Jihočeské univerzity. Fakulty byly zastoupeny podle počtu studentů. Dotazník vyplnilo anonymním způsobem 744 žen a 426 mužů. Negativní zdravotní a společenské jevy v podobě kouření a pravidelného pití alkoholu jsou z procentuálního pohledu zastoupeny ve studentské populaci Jihočeské

Submitted: 2013-02-28 • Accepted: 2013-06-12 • Published online: 2013-06-28

PREVENČE ÚRAZŮ, OTRAV A NÁSILÍ: 9/1: 28–35 • ISSN 1801-0261 (Print) • ISSN 1804-7858 (Online)

univerzity přibližně jako v ostatní české populaci. Statistiky ukazují, že asi 7 % české populace pravidelně konzumuje alkohol, což zcela koresponduje s výsledky našeho výzkumu, kdy bylo zjištěno pravidelné pití alkoholu u 6,6 % sledované studentské populace. Také námi zjištěné kouření u studentů Jihočeské univerzity odpovídá přibližně kuřáctví v české populaci, které se pohybuje kolem 26 % populace. Námi zjištěné hodnoty (asi 29 %) odpovídají spíše hodnotám evropské populace, kde se kouření vyskytuje přibližně také u 29 % celoevropské populace. Mezi studenty Jihočeské univerzity se vyskytují nejčastěji kuřáci, kteří vykouří 1–5 cigaret denně a představují 39 % ze skupiny kuřáků. Silnější kuřáci (6–10 cigaret) představují 35 % sledované studentské populace Jihočeské univerzity.

Klíčová slova: kouření – konzumace alkoholu – studenti Jihočeské univerzity – preventivní programy

ÚVOD

Návyky vznikají jako podmíněně reflexní formy chování, kterými reagujeme na opakující se situace v našem běžném životě. Většina těchto návyků (nebo zvyků) je užitečná a usnadňuje nám šetřit energii a úsilí na významnější činnosti. To věděl již čínský filozof Konfucius (551–479 př. n. l.), jemuž je připisován citát „Práci usnadňuje návyk“. Návyky ovšem mohou ztrácet svoji užitečnost. A jsou-li spojeny s užíváním nezdravých či jedovatých látek, stávají se negativními návyky s rizikem vytváření závislosti na těchto látkách.

Kromě závislosti na návykových látkách existují negativní návyky, které jsou často podobně silné a ve své negativitě vstupují do životního stylu jedinců. Závislost, kterou některé tyto návyky vyvolávají, je stejně nebo podobně škodlivá až destruktivní jako návyky na drogy.

Kouření představuje jeden z nejčastěji se vyskytujících negativních návyků či závislostí, které mají nepříznivý dopad na lidské zdraví.

Také pití alkoholu představuje společensky i zdravotně závažný problém, zvláště pokud se jedná o pravidelné pití alkoholu ve vysokých dávkách.

Alkohol

Názory na konzumaci alkoholu jsou v naší společnosti značně protichůdné. Důležitý je úhel pohledu na osobní důvody, sociální příčiny a způsob pití, množství a kvalitu konzumovaného alkoholu. Do názorů na vliv alkoholu na zdraví se promítá osobní vztah k alkoholu a schopnost uvědomovat si jeho skutečné dopady. Pravidelní konzumenti navenek chválí a blahorečí alkohol v nejrůznějších podobách. Abstinenci, lidé léčení z alkoholismu či rodiny a blízcí osob závislých spatřují v alkoholu z hlediska dopadů nejnebezpečnější návykovou látku (van Amsterdam, van den Brink, 2010; Nutt et al., 2010).

Stanovení relativně bezpečného, rozumného množství jednorázové či denní dávky alkoholu je diskutabilní z mnoha hledisek. Odpůrci alkoholu odmítají jakékoli pravidelně konzumované množství a hovoří o alkoholismu u osob, které pijí i minimální množství alkoholu, ale pravidelně. Příkladem takového názoru je doc. MUDr. Jaroslav Skála – nestor československého abstinenciálního hnutí. Doc. Skála založil první protialkoholní stanici u nás již v roce 1951. Připouštěl určité pozitivní vlivy středně konzumace alkoholu např. na kardiovaskulární systém, ale upozorňoval zároveň na riziko poškození jater a především nebezpečí vzniku návyku. Toto riziko vede společně s psychopatologickými důsledky jednoznačně k odmítnutí alkoholu v jakémkoli množství.

Dnes převládají spíše teorie, které připouštějí i pravidelné pití, ale omezeného množství alkoholu, ve kterém lze najít převládající pozitivní zdravotní vlivy a negativní působení je minimální. Profesor Zima a další autoři uvádějí jako relativně bezpečné množství alkoholu 30 až 40 gramů alkoholu denně (Zima, 2001; Vítek a kol., 2007). Csémy (2010) považuje za zdravotně rizikovou dávku nad 40 g u mužů a nad 20 g u žen. Podle tohoto autora třetina mužů a deset procent žen konzumuje alkohol v dávkách, které jsou obecně považovány za zdravotně rizikové.

Požívání alkoholu je nevyhnutelně spojeno se stavem opojení, které se označuje jako opilost. Problémy s nadměrnou konzumací alkoholu jsou lidem známy od pradávna a přinesly celou řadu represivních opatření, která se většinou minula účinkem. Alkohol je nejrozšířenější drogou na světě a Česká republika se řadí mezi státy s nejvyšší spotřebou alkoholu (Kuchařová, 2004).

Dnes existuje mnoho důkazů o tom, že nadměrné požívání alkoholu škodí zdraví. Alkohol také vážně narušuje vztahy mezi lidmi a především stabilitu partnerských vztahů. Výzkumy dokazují (Prescott,

Kendler, 2001), že lidé, kteří pijí alkohol jen velmi málo, mají ve srovnání s těmi, kteří pijí středně až hodně, výrazně vyšší šanci udržet si spokojený a dlouhodobý vztah.

V alkoholických nápojích byla také objevena řada zdraví prospěšných látek. Vědecké poznatky britských vědců z nedávné doby ukazují, že pivo s obsahem přírodního silikonu posiluje kosti a brání osteoporóze (Sripanyakorn et al., 2004). Frank (2006) z německého Heidelbergu dokázal antikancerogenní účinnost látek z chmelu. Současné výzkumy látek obsažených v pivu jsou mimo jiné zaměřené na zjišťování vlivu látek v pivu obsažených na imunitní systém člověka.

Obecně známý je takzvaný francouzský paradox, který vysvětluje, proč ve Francii, jejíž populace má problematické stravovací návyky (tučná jídla, sýry, masné výrobky), je výskyt kardiovaskulárních chorob výrazně nižší než v jiných evropských zemích. Francouzi trpí o 40 % méně infarktem myokardu než v jiných státech s podobným způsobem stravování díky pravidelné konzumaci především červeného vína, které obsahuje resveratrol a další důležité antioxidanty. Podle některých novějších výzkumů se má za to, že resveratrol má také antikancerogenní účinky, kdy tlumí dělení nádorových buněk (Žaloudík, 2005, 2007). Tento autor také potvrzuje antikancerogenní vliv červeného vína jako prevenci před rakovinou vaječníků a prostaty.

Positivní vliv na zdraví u bílého vína prokazují Šamánek a Urbanová (2004), kteří zjistili vliv pravidelného pití na snížení hladiny fibrinogenu v krvi, což snižuje pravděpodobnost vzniku trombů, které mohou ucpat koronární tepnu a způsobit tak infarkt myokardu, mozkovou příhodu nebo embolii.

Kouření

Konzumace tabáku je stará minimálně osm tisíc let. V současné době WHO hovoří o celosvětové epidemii konzumace tabáku. U nás kouří necelá třetina populace a kouření postihuje s výjimkou malých dětí prakticky všechny populační skupiny (Kotrbová et al., 2008). Přitom do prevence jde v posledních letech stále méně prostředků (Kotrbová, Hamplová, 2009). Po dvou letech pravidelného kouření je návyk již velice silný a většina kouřících, kteří chtějí s kouřením přestat, není schopna tuto závislost překonat. Kouřící si uvědomují, že přestat kouřit vyžaduje velké úsilí, které se ovšem setkává se silnými abstinenciími příznaky spojenými se ztrátou důvěry ve svou schopnost přestat kouřit (Gervais et al., 2006).

Některé statistiky uvádějí, že závislost na kouření je větší u žen. Ženám také více hrozí riziko chorob srdce, krevního oběhu a plic. Také ve věkové skupině 12–17 let začínají s kouřením více děvčata než chlapci (Bätzing, 2008).

Statistiky konstatují, že polovina kuřáků zemře o 15 let dříve, než by zemřeli, kdyby nekouřili. V ČR umírá ročně na následky kouření 18 000 lidí. Z toho přibližně 8 000 úmrtí připadá na onkologická onemocnění a 7 000 na kardiovaskulární onemocnění. Zbývající umírají na respirační a jiná onemocnění. Kouření je zodpovědné za smrt každého šestého člověka v České republice. V některých zemích je nejčastější příčinou úmrtí na kouření tuberkulóza (Králíková, 2009).

Některé výzkumy ukazují, že nikotin nemá jenom negativní vliv na cévy, ale pozitivně ovlivňuje rakovinné buňky, které stimuluje. Ty se stávají pod jeho vlivem agresivnějšími a překotně se dělí (Dasgupta, Chellappan, 2006). Další zajímavý objev se týká nirkotinu, což je vedlejší zplodina nikotinu. Tato látka je schopna měnit strukturu proteinů lidského těla, kdy se pozměňují na nebezpečné modifikace, které jsou schopny měnit další proteiny. Vznikají tak škodlivé látky, které se v přirozeném stavu v organismu nevyskytují. Tyto látky (AGE) jsou schopny vyvolat řadu onemocnění, jako jsou cukrovka, zhoubné bujení a Alzheimerova choroba. Tento nový poznatek signalizuje, že používání nikotinových náhražek v podobě nikotinových tablet, žvýkaček, náplastí a dalších prostředků není zcela bezpečné.

Z hlediska celosvětového je tabáková pandemie prioritou Světové zdravotnické organizace (WHO), která se snaží potlačit kouření. Rámcová úmluva o kontrole tabáku je významnou mezinárodní úmluvou, kterou však Česká republika neratifikovala, přestože tato úmluva obsahuje jen minimální zásady kontroly tabáku (Štěpánková a kol., 2008). Štěpánková považuje za nejdůležitější preventivní opatření v boji proti kouření zvýšení daní tabákových výrobků, zdravotnické varování na krabičkách, ochranu před pasivním kouřením, kontrolu pašování tabáku, zákaz reklamy a dostupnost léčby této závislosti.

Cílem této práce bylo zjistit stav populace studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích v oblasti pití alkoholu a kouření. Dále bylo cílem zjistit, zdali existuje vztah mezi kouřením a pitím alkoholu u studentů Jihočeské univerzity. Na podkladě rozboru výsledků studie lze následně navrhnout preventivní program zaměřený přímo na studenty.

METODIKA A CHARAKTERISTIKA SOUBORU

Ke zjištění informací byl využit vlastní výzkum (Kukačka, 2009, 2010), který byl zaměřen na zjišťování informací o některých aspektech životního stylu studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Výhodou dotazníku je, že umožňuje rychlé a ekonomické shromáždění dat od velkého počtu respondentů (Chráska, 2007). K dotazování byli vybráni studenti všech fakult Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích (JU). Jedná se o výběr náhodný, který není zaměřen na žádnou specifickou skupinu. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 1 170 studentů prezenčního studia všech fakult JU: 189 studentů z Ekonomické fakulty (EF), 41 studentů z Fakulty rybářství a ochrany vod (FROV), 99 studentů z Filozofické fakulty (FF), 296 studentů z Pedagogické fakulty (PF), 136 studentů z Přírodovědecké fakulty (PŘ), 93 studentů z Teologické fakulty (TF), 119 studentů ze Zdravotně sociální fakulty (ZSF) a 197 studentů ze Zemědělské fakulty (ZF).

Věkové rozmezí respondentů bylo 19 až 26 let a průměrný věk byl 20,7. Výzkumu se účastnili

studenti obou pohlaví. Dotazník vyplnilo 744 žen a 426 mužů anonymním způsobem. Ne všichni studenti odpovíděli kompletně na všechny otázky. Výzkum proběhl v zimním semestru školního roku 2009–10.

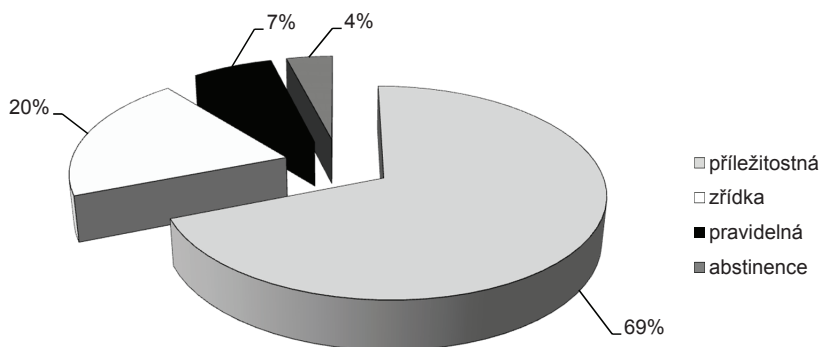
Otázky kladené v dotazníku:

1. Pijete alkohol?
2. Jaký druh alkoholu preferujete?
3. Kouříte?
4. Kolik cigaret denně vykouříte?

Informace získané dotazníkovou metodou byly statisticky vyhodnoceny. Tento článek prezentuje pouze část uvedeného výzkumu.

VÝSLEDKY

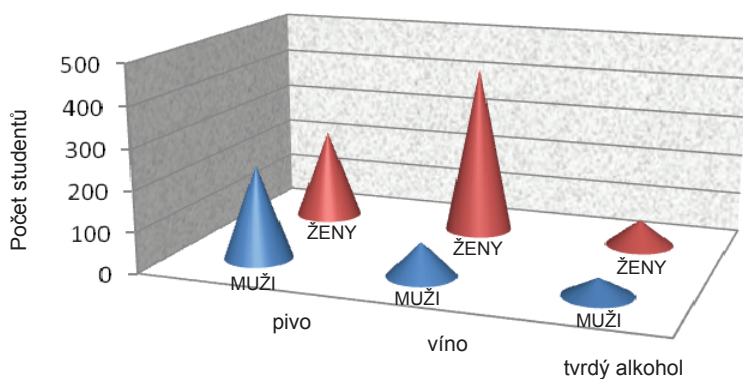
Graf 1 hodnotí pití alkoholu u studentů JU. Nejčastějším jevem v této oblasti je příležitostné pití alkoholu, které přiznává 68,9 % oslovených studentů; 20,3 % udává, že se napijí alkoholu jen zřídka. U 6,6 % studentů JU lze hovořit o denním pití alkoholu. Abstinenci uvádí 4,2 % oslovených studentů.



Graf 1 Konzumace alkoholu u studentů JU (N = 1 142)

Z hlediska preferovaného druhu alkoholu je významný rozdíl u jednotlivých pohlaví studentů JU. Zatímco pivo preferují muži z 64,7 %, u žen je tento nápoj oblíben z 31,6 %. Opačný je přístup k pití vína, kdy ženy preferují tento druh alkoholu v 59,6 %,

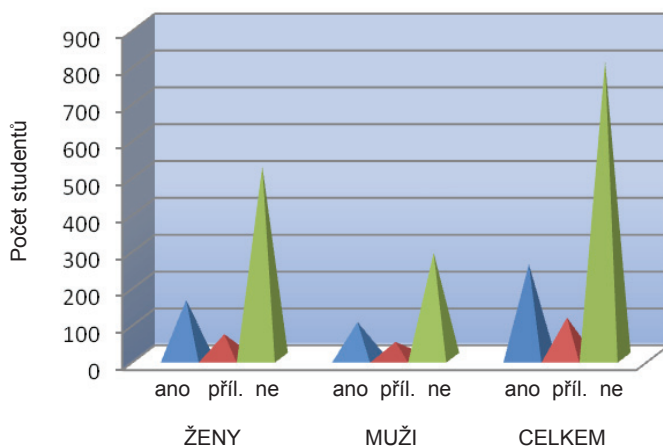
muži pouze v 23,3 %. Pití tvrdého alkoholu je co do oblíbenosti mezi oběma pohlavími velmi podobné a připadá u žen na 9,0 % a 12,0 % u mužů. Tyto preference v pití alkoholu jsou vizualizovány v grafu 2.



Graf 2 Preferovaný druh alkoholu u studentů JU (N = 1 066), muži (N = 371), ženy (N = 695)

K negativnímu návyku v podobě kouření se vyjádřilo 1 152 studentů z 1 170 oslovených. Ve vztahu ke kouření byly stanoveny 3 kategorie: kuřáci, příležitostní kuřáci a nekuřáci. Z uvedeného množství studentů bez ohledu na pohlaví bylo stanoveno

18,5 % pravidelných kuřáků, 10,9 % příležitostných kuřáků a 70,6 % nekuřáků. Celkově lze kuřáky označit u 29,4 % sledované studentské populace. Tento poměr je vyjádřen v grafu 3.



Vysvětlivky: přil. = příležitostně

Graf 3 Relativní poměr kuřáků (i příležitostných) a nekuřáků mezi studenty JU (N = 1 052), muži (N = 371), ženy (N = 681)

Významnou informací z hlediska kouření je také množství vykouřených cigaret za jeden den. Nejslabší kuřáci, kteří vykouří 1–5 cigaret denně, představují 39 % ze skupiny kuřáků, silnější kuřáci (6–10 cigaret) představují 35 % a silní kuřáci (11–20 cigaret) představují 24 %. Nejsilnější kuřáci, kteří spotře-

bují více než 20 cigaret denně, jsou spíše výjimkou a představují 2 % ze souboru kuřáků – studentů JU.

Při zjišťování vztahu mezi kouřením a pitím alkoholu bylo využito procentuální hodnocení. U studentů, kteří uvádějí příležitostné pití alkoholu (i kategorie zřídka), je výskyt kuřáctví 29,4 % (i příle-

žitostné). U studentů, kteří uvádějí pravidelné pití alkoholu, bylo kouření zaznamenáno u 28,5 %.

DISKUSE

Pravidelné pití alkoholu představuje problém nejen zdravotní, ale také sociální. Některé poslední výzkumy ukazují, že přibližně 7 % české populace pravidelně konzumuje alkohol (Czémy, 2010). Tento obecný poznatek zcela koresponduje s výsledky našeho výzkumu, kdy bylo zjištěno pravidelné pití alkoholu u 6,6 % sledované studentské populace. Valjent (2010, 2011) sledoval u studentské populace ČVUT Praha pití alkoholu se závěry, že do kategorie, kteří nikdy nepijí nebo pijí alkohol zřídka, spadá 29 % sledovaného souboru. Toto zjištění přibližně odpovídá našim výsledkům, které potvrzují, že skupina respondentů, kteří nepijí alkohol nebo jen zřídka, představuje 26,5 % sledovaného souboru.

Také kouření u studentů JU námi zjištěné odpovídá přibližně kuřáctví v české populaci, ve které se pohybuje kolem 26 % této populace. Námi zjištěné hodnoty (29 %) odpovídají spíše hodnotám evropské populace, kde se kouření vyskytuje přibližně u 29 % celoevropské populace. Podobné výsledky prezentuje Kružliak (2006) pro TU ve Zvolenu, který uvádí kouření u studentů 33,3 % a studentek 23 %. Jiné výsledky v oblasti výzkumu kouření u studentů vysoké školy uvádí Valjent (2010, 2011), který u studentů prvního ročníku ČVUT Praha zjistil kuřáctví pouze u 10,6 % sledovaných studentů. Tentýž autor poukazuje na významný nárůst kuřáctví u skupiny studentů prvního ročníku ČVUT, kteří zanechali studia. Nestudující vykazovali nárůst kouření na hodnoty 21,9 % sledovaného souboru.

Rozdíl mezi dívkami a chlapci je patrný z poměru nekuřáků, kdy nikdy v životě nekouřilo 55 % chlapců a 43 % dívek. K těm bychom ovšem v životním horizontu měli přičíst ojedinělé experimentátory, kteří si kouření zkusili maximálně pětkrát, a takových je u dívek 35 % a u chlapců 27 %. Z hlediska životního horizontu je zkušenost s kouřením u dívek tedy o něco vyšší než u chlapců. Dívky jsou také častěji než chlapci aktuálními kuřáčkami a jsou častěji než chlapci příležitostnými kuřáky. Počet pravidelných kuřáků je u dívek a chlapců téměř vyrovnaný (13 % dívek a 11 % chlapců). Podobná situace se prokázala i ve studii Mládež a návykové látky v České republice, podle níž byly dívky stejně často jako chlapci aktuálními kuřáčkami, chlapci ale kouřili častěji pravidelně (denně) a více z nich je silnými kuřáky, zatímco více dívek zůstává u příležitostného či slabšího kouření (Polanecký, Šmídová, 2001).

Srovnáme-li výsledky výzkumu provedeného v Jihočeském kraji v roce 2006 s výsledky výzkumu Mládež a návykové látky v roce 2000, děti zahrnuté do výzkumu Mládež a návykové látky mají větší životní zkušenosti s kouřením a jsou také více pravidelnými kuřáky, což může být ovlivněno vyšším věkovým složením sledovaného souboru (14–19 let) oproti námi provedené studii – v silném a pravidelném kouření vedli osmnácti- a zejména devatenáctiletí. Podobný vliv se projevil i v případě alkoholu. Podle rozsáhlé studie HBSC (The Health Behaviour in School Aged Children) dochází také ke zřetelnému nárůstu počtu kuřáků mezi dětmi: v roce 1994 kouřilo denně 8,8 % dětí ve věku 15–16 let, o 4 roky později v roce 1998 bylo v této věkové kategorii už 13,3 % pravidelných denních kuřáků (Hrubá et al., 2003).

Mezinárodní srovnání ukázalo, že kouření a jiné rizikové chování se vztahem k návykovým látkám se u české mládeže vyskytovalo ve větší míře než u vrstevníků z jiných evropských zemí (Hrubá et al., 2003).

Podle studie HBSC (Mezinárodní studie Mládež a zdraví) se také s rostoucím věkem stává konzumace alkoholu stále běžnější. Z nápojů v popularitě mezi mládeží již tradičně vede pivo následované vínem a poté destiláty. Pivo je nejrozšířenějším nápojem, které se pije s největší frekvencí: více než pětina dotazovaných (21 %) pije pivo častěji než 3× za měsíc a více než 6 % si dá pivo přinejmenším každý třetí den. Víno je o něco méně rozšířené než pivo: v posledním měsíci ho pilo o 7 % dětí méně (44 %) než pivo (51 %). Častěji než 3× za měsíc ho pije 12 % dotazovaných, každý třetí den 3 % dotazovaných. Nejméně oblíbené jsou mezi mladými destiláty, které v posledním měsíci pilo 34 % dotazovaných; 11 % dotazovaných je pije častěji než 3× za měsíc a téměř 4 % dotazovaných dokonce každý třetí den. Pití alkoholických nápojů ve věku 11 let není ještě příliš rozšířené, ve 13 letech pije pivo alespoň jednou týdně nebo častěji celkem 21 % chlapců a 8 % dívek, ve věku 15 let pije pivo 37 % chlapců a 23 % dívek, ve věku 18–20 let pak 45 % chlapců a 34 % dívek (Studie HBSC, 2010).

Oba zjištěné výsledky našeho výzkumu signalizují relativně vysoký výskyt negativních návykových jevů – pití alkoholu a kouření ve studentské populaci studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

ZÁVĚR

Negativní zdravotní a společenské jevy v podobě kouření a pravidelného pití alkoholu jsou z pro-

centuálního pohledu zastoupeny ve studentské populaci JU přibližně jako v ostatní české populaci. Vzhledem k tomu, že negativní návyky představují vážné zdravotní ohrožení a absolventi JU budou v budoucnu ovlivňovat jako „opinion leaders“ – názorové vzory – velké množství osob na svých budoucích pracovištích a školách, bylo by vhodné v podmínkách Jihočeské univerzity vytvořit preventivní kampaň ke změně životního stylu studen-

tů. Jejím cílem by měla být změna postojů studentů a snížení výskytu těchto zdravotně a společensky nežádoucích jevů mezi nimi.

Vedení Jihočeské univerzity by se mělo více zaměřit na obsahovou stránku volného času studentů JU a nabídnout širší možnosti využití tohoto času v podobě kulturních, společenských a sportovních akcí a dlouhodobých programů, které by odváděly pozornost studentů od rizikových aktivit a činností.

LITERATURA

1. Bätzing S (2008). Jeder zweite Raucher will aufhören. [online] [cit. 2011-20-08]. Dostupné z: <http://www.presseportal.de>
2. Csémy L (2010). Abusus závislosti na alkoholu v české populaci. Pracovní schůze č. 316 Společnosti pro návykové nemoci ČLS JEP, 7. 4. 2010.
3. Dasgupta P, Chellappan S (2006). Nicotine-mediated cell proliferation and angiogenesis: new twists to an old story. *Cell-cycle*. 5/20: 2324–2328. ISSN 1551-4005.
4. Frank N (2006). The role of hop compounds in preventing cancer. The 4th European beer and health symposium, 4th May 2006, Brussels.
5. Gervais A, O'Loughlin J, Meshefedjian G, Bancej C, Tremblay M (2007). Milestones in the natural course of onset of cigarette use among adolescent. *Canadian Medical Association Journal*. 175/3: 255–261. ISSN 1488-2329.
6. Hrubá D, Zachovalová L, Kyasová M, Matějová H (2003). Začátky kouření českých adolescentů. *Hygiena, Praha: ČLS JEP*. 48/1: 29–41. ISSN 1210-7840.
7. Chráska M (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada, 272 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
8. Kotrbová K, Hamplová L (2009). Analýza projektů podpory zdraví se zaměřením na seniory, financovaných z Národního programu zdraví MZ ČR v letech 2004–2008. In: *Sborník VI. mezinárodní konference Problematika generace 50 plus*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, s. 41–42.
9. Kotrbová K, Kotrba F, Vurm V (2008). Kouření u seniorů. In: *Sborník V. mezinárodní konference Problematika generace 50 plus*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta. *Kontakt*. 10/2: 354–359. ISSN 1212-4117.
10. Králíková E (2009). Kuřáky stojí jejich vášeň 15 let života. *Bulletin Zdravotní pojišťovny Ministerstva vnitra ČR*.
11. Kružliak M (2006). Opinions of students to the problem of alcohol use at selected universities in Slovakia and China / *Acta Universitatis Matthiae Belii*. 7/7: 113–120. *Physical education and sport*. ISBN 80-8083-334-6.
12. Kuchařová K (2004). Dobrý sluha, zlý pán: Alkohol. *Regenerace*. 12/2: 43. ISSN 1210-6631.
13. Kukačka V (2009). *Zdravý životní styl – vědecká monografie*. České Budějovice: Zemědělská fakulta JU, 176 s.
14. Kukačka V (2010). *Udržitelnost zdraví – vědecká monografie*. České Budějovice: Zemědělská fakulta JU, 228 s.
15. Nutt DJ, King LA, Phillips LD (2010). Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis. *The Lancet*. 376/9752: 1558–1565. ISSN 0140-6736.
16. Polanecký V, Šmídová O (2001). *Mládež a návykové látky v České republice – 2000*. Praha: Hygienická stanice hlavního města Prahy. 102 s. ISBN 80-238-7875-1.
17. Prescott C, Kendler K (2001). Association between marital status and alcohol consumption in a longitudinal study of female twins. *Journal of Studies on Alcohol*. 62/6: 589–604. ISSN 1934-2683.
18. Sripanyakorn S, Jugdaohsingh R, Elliott H, Walker C, Metha P, Shoukru S, Thompson R, Powell J (2004). The silicon content of beer and its biovariability in healthy volunteers. *British Journal of Nutrition*. 91/3: 403–409. ISSN 1475-2662.
19. *Studie HBSC (The Health Behaviour in School Aged Children) (2010)*. [online] [cit. 2008-30-03]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/szu/akce/materialy/HBSC_2010_razova_kdhdm_szu_111006.pdf / http://www.szu.cz/uploads/documents/szu/akce/materialy/HBSC_2010_razova_kdhdm_szu_111006.pdf

20. Šamánek M, Urbanová Z (2004). Pít či nepít? Pití vína a srdeční infarkt. Praha: Radix, 67 s. ISBN 80-86031-46-2.
21. Štěpánková L, Pohlová M, Králíková E (2008). Léčba závislosti na tabáku v Evropě. Tabák a zdraví, 9. konference, Praha, 7. listopad 2008.
22. Valjent (2010). Aktivní životní styl vysokoškoláků. (Vědecká monografie). Praha: ČVUT Praha, 160 s. ISBN 978-80-01-04669-2.
23. Valjent Z (2011). Úspěšní a neúspěšní vysokoškoláci ve vybraných indikátorech aktivního životního stylu. Kontakt. 13/2: 216–229. ISSN 1804-7122.
24. van Amsterdam J, van den Brink W (2010). Ranking of drugs: a more balanced risk-assessment. The Lancet. 376/9752: 1524–1525. ISSN 0140-6736.
25. Vítek L, Leníček M, Zelenka J, Kalousová M, Staňková B, Novotný L, Schreib P, Zima T, Žák A (2007). Vztah mezi dietním příjmem alkoholu a některými metabolickými a kardiovaskulárními rizikovými faktory u zdravých mužů. Časopis lékařů českých. 146: 367–373. ISSN 1803-6597.
26. Zima (2001). T. Metabolismus alkoholu a vliv na poškození organismu. Adiktologie. 1/2: 421–459. ISSN 1213-3841.
27. Žaloudík J (2005). Vínem proti rakovině vaječníků. [online] [cit 2009-23-07]. Dostupné z: http://zena.centrum.cz/zdravi/clanek.phtml?old_url=zdravi/jime-zdrave/2005/11/6/clanky/vinem-proti-rakovine-vajecniku/
28. Žaloudík J (2007). Víno a rakovina prostaty. [online] [cit 2009-15-08]. Dostupné z: <http://www.linkos.cz/casopis-klinicka-onkologie/hledani-clanku/skupina/a/zobrazit/ids/287/>

✉ **Kontakt:**

PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D., Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Dukelská 9, 370 15 České Budějovice
E-mail: kuckacka@pf.jcu.cz