

10. Proč přestat kouřit???

Edukátor: Ošetřující lékař
Všeobecná sestra

Edukant: Pacient při příjmu na oddělení, nebo v průběhu hospitalizace, změnou zdravotního stavu

Víte, proč kouříte?

Lékaři vědí, že **kouření je nemoc** přesněji řečeno závislost. Tabákový kouř obsahuje přes 4500 různých, převážně jedovatých, chemických látek. Jednou z nich je i nikotin, který je zodpovědný za vznik závislosti. Z lékařského pohledu je s takovou závislostí potřeba zacházet stejně jako se závislostí na alkoholu nebo jiných návykových látkách.

A proč tedy vlastně kouříte? Závislost na tabáku se skládá ze dvou faktorů: Prvním je **psychická závislost** na kouření. Ta vzniká po určité době společného života s cigaretou. Rituály spojené s kouřením se totiž tolikrát opakují, až se nakonec stanou těžko postradatelnými. S kouřením cigarety může být spojena krátká chvíle odpočinku nebo příjemné posezení u ranní kávy, stejně jako zvládání stresových situací. **Fyzická závislost** je druhým faktorem ovlivňujícím potřebu kouření. Ta je způsobena nikotinem obsaženým ve vdechovaném cigaretovém kouři. Probíhající chemická reakce v mozku kuřáka je podobná, jako u závislosti na jiných návykových látkách, jako je třeba heroin. V případě zanechání kouření se tak mohou projevit abstinenční příznaky, jako silná nutkavá touha po cigaretě, deprese, špatná nálada, nespavost, podrážděnost, frustrace, zlost, úzkost, neschopnost soustředění nebo zvýšená chuť k jídlu.

K základnímu stanovení fyzické závislosti můžete využít test v dolní části této stránky.

Chcete přestat kouřit?

- Prvním a nejdůležitějším krokem je Vaše **pevné rozhodnutí přestat kouřit**.
- **Zvolte si den „D“**, kdy přestanete naráz a jednou provždy kouřit.
- Pokud je to možné, alespoň v prvních měsících nekouření se **vyhýbejte situacím, které máte spojeny s cigaretou** (ranní káva, odpočinek u televize, ...).
- Některé okolnosti ze svého denního režimu však odstraníte těžko. Proto si **předem připravte náhradní řešení**, jak budete takové situace zvládat bez cigarety.

- Pro léčbu fyzické závislosti je k dispozici léčba, která Vám pomůže překonat abstinенčních příznaky (touhu po cigaretě, špatnou náladu, nervozitu,...). V lékárnách je volně dostupná tzv. **náhradní terapie nikotinem** ve formě žvýkaček, inhalátorů, náplastí nebo tablet, které se vkládají pod jazyk. Další možnosti jsou preparáty, které jsou na lékařský předpis (**bupropion**, nově též **vareniclin**) - konzultujte se svým lékařem, zda jsou právě pro Vás vhodné.
- V případě obtíží se zanecháním kouření **žádejte pomoc u svého praktického lékaře nebo specializovaná pracoviště.**

Seznam Center léčby závislosti na tabáku a Poraden pro odvykání kouření.

Přestat kouřit je velkým vítězstvím pro každého kuřáka. Pokud jste se rozhodli nekouřit, budete muset svést s cigaretou nelehký boj, ale výsledek stojí za to.

Fagerströmův test nikotinové závislosti

1. Jak brzy po probuzení si zapálíte první cigaretu?
 - do 5 minut 3 body
 - za 6–30 minut 2 body
 - za 31–60 minut 1 bod
 - po 60 minutách 0 bodů
2. Je pro vás obtížné nekouřit tam, kde je kouření zakázáno?
 - ano 1 bod
 - ne 0 bodů
3. Které cigarety byste se nejméně rád vzdal?
 - první ráno 1 bod
 - kterékoli jiné 0 bodů
4. Kolik cigaret denně kouříte?
 - 0–10 0 bodů
 - 11–20 1 bod
 - 21–30 2 body
 - 31 a více 3 body
5. Kouříte víc během dopoledne?
 - ano 1 bod
 - ne 0 bodů

6. Kouříte i během nemoci, když musíte ležet v posteli?

- ano 1 bod
- ne 0 bodů

Součet bodů:

- 0–1 žádná nebo velmi malá závislost na nikotinu
- 2–4 střední
- 5–10 silná závislost na nikotinu

Složení tabákového kouře

Tabákový kouř je dynamickým komplexem více než 4000 plynných (92%) i hmotných (8%) látek. Obsahuje 64 karcenogenů, z nichž IARC (International Agency for Research on Cancer) určila 11 jako prokázaných lidských karcenogenů, 6 pravděpodobných a 46 možných lidských karcenogenů (IARC, 1988-1996), např. dibenzantracen, benz-a-pyren, dimetylnitrosamin, dietylnitrosamin, NNK (metylnitrosamino-butanon), NNN (nitrosonornikotin), vinylchlorid, hydrazin, arzén). Další jsou mutageny, alergeny, toxické látky. Důležitý je i vysoký obsah oxidu uhelnatého (běžně 5-10% COHb u kuřáků), zejména v souvislosti s kardiovaskulárními onemocněními: cigarety s nižším obsahem dehtů mohou sice nepatrně snížit riziko např. epidermoidní rakoviny plic, ale riziko KVO zůstává stejné. V tabákovém kouři je i cca 700 aditiv (Zaridze et al., 1986).

Proč přestat kouřit??? několik závažných důvodů, proč začít s odvykáním kouření.



Kouření způsobuje rakovinu plic a další závažné choroby a tak systematicky poškozujete zdraví Vás i Vašeho okolí. Ač si to neuvědomujete, tím že kouříte - zkracujete život lidem ve vašem okolí, kteří se tak stávají pasivními kuřáky. V ČR denně umírá 60 lidí na nemoci z kouření.



Kouření je vysoce návykové - stáváte se tak otrokem kouření, který Vám sám diktuje, kolik kouřit a vy mu nemůžete říci NE.



Kouření leze do peněz. Každým rokem se cigarety zdražují a myslíte, že tomu příští rok bude jinak - nebude... dále budete muset platit, za to co nechcete - investujte peníze jinak! Přestaňte s tím.



Kouření není moderní - když kouříte, okolí Vás může považovat za slabocha, protože ví, že nejste schopen říci ne... ale s námi to dokážete, přestat kouřit.

Víte, že každá vykouřená cigareta zkracuje život o pět minut?

Užitečné odkazy

Abst'ák.cz - diskusní fórum pro závislé www.abstak.cz

Centrum léčby závislosti na tabáku www.clzt.cz

Česká koalice proti tabáku <http://www.bezcigaret.cz/> a www.dokurte.cz

Péče o dýchání www.dychani.cz

Společnost pro léčbu závislosti na tabáku www.slzt.cz

Stop-kouření.cz www.stop-koureni.cz

Stop kouření ve veřejných prostorách www.stopkoureni.cz

Telefonní linka pro odvykání kouření www.prestantekourit.cz :

844 600 500



V Pasece dne: 7. 9. 2021

Zpracovala: Mgr. Kamila Smítalová – manažerka kvality