

LÉČBA

V ČR je přes 40 specializovaných Center pro závislé na tabáku.

Jsou při nemocnicích, péče je tu hrazená ze zdravotního pojištění a kuřákům se dostává intenzivní léčby. Kromě základního klinického vyšetření je to intenzivní intervence (cca 1-2 hodiny) a většinou i léky k potlačení abstinenčních příznaků. Pacienti docházejí většinou rok.

● **INTERVENCE** zahrnuje především podporu motivace přestat, příklady, jak řešit obvyklé kuřácké situace jinak než s cigaretou, poučení z předchozích neúspěšných pokusů (co pomohlo?, proč jsem se vrátil/a ke kouření, v jaké situaci?), jaké mohou být abstinenční příznaky, podrobně na webu: <https://www.slzt.cz/struktura-intervence>

● **LÉKY nejsou ani nebudou "proti kouření", ale potlačují abstinenční příznaky.** Odvykání se s léky významně usnadní: po několik měsíců, kdy se užívají, se snáze zafixuje nekuřácké prožívání dne komfortnějším způsobem, bez tělesných útrap.

Nejvyšší úspěšnosti se dosahuje při užívání léků 3-6 měsíců.

RECIDIVA

Uklouznutí (laps) se může přihodit každému - jedná se o zapálení si cigarety v období po zanechání kouření.

Pokud stále chcete být nekuřáky, pokračujte v abstinenci, pokračujte v užívání léků snižujících abstinenční příznaky nebo zvažte jejich znovunasazení.

Návrat ke kouření (relaps) znamená, že opět kouříte. I to se může stát. Ale už jste přece zvládli nějaký čas abstinovat, to je obdivuhodné, víte, jak na to.

Odborný garant:

prof. MUDr. Eva Králíková, CSc.

KDE HLEDAT POMOC

Společnost pro léčbu závislosti na tabáku
www.slzt.cz



Na webu společnosti najdete:

- více než 40 center pro závislé na tabáku
- přes 200 vyškolených ambulantních lékařů
- kolem 200 lékáren poskytujících poradenství
- bezplatnou telefonní linku
- bezplatné mobilní aplikace
- online poradnu lékaře a další informace.

Další weby:

bezcigaret.cz, koureni-zabiji.cz

DOPORUČENÍ A ZÁVĚR

- **Nepodařilo se vám přestat kouřit?**
- **Nevzdávejte to a zkuste to znovu**, každý nepovedený pokus berte jako poučení, co udělat příště jinak.
- **Nestyďte se, nejste neschopní, jste závislí.**
- **Tuto nemoc je možné léčit.**
- **Nebojte se vyhledat pomoc.**
- **Nepřestávejte přestávat!**



www.hlaspacientu.cz



www.linkos.cz



Hlas
onkologických
pacientů

Cesta pacienta od cigarety k abstinenci



POJMY KOLEM TABÁKU A NIKOTINU

Tabák se nejčastěji kouří, ale v poslední době se objevuje řada možností užívat tabák nebo nikotin bez kouře.

- **PRAVIDELNÝ, DENNÍ KUŘÁK** - kouří denně
- **PŘÍLEŽITOSTNÝ KUŘÁK** - kouří, ale ne denně
- **BÝVALÝ KUŘÁK** - nekouří, ale během života vykouřil nejméně 100 a více cigaret
- **NEKUŘÁK** - nekouří a nikdy nevykouřil ani 100 cigaret

VODNÍ DÝMKA produkuje kouř bohatý na dehtové látky a oxid uhelnatý, někdy i těžké kovy nebo radioaktivní polonium²¹⁰. Při špatné hygieně (čištění trubice, výměna vody) se při společném užívání také snadno šíří infekce.

NIKOTIN BEZ KOUŘE může být buď na bázi čistého nikotinu nebo na bázi tabáku a buď se nezahřívá nebo zahřívá, z toho plyne logicky i míra zdravotního rizika: nejmenší je u **nezahříváního nikotinu** (*nikotin z lékárny, nikotinové sáčky*), následuje **zahřívání nikotinu** (*elektronické cigarety*), pak **nezahřívání tabáku** (*snus*) a riziko cigaret je neblíže **zahřívání tabáku**.

Pokud jde o **riziko závislosti na nikotinu** - ta může vzniknout vždy, když se nikotin vstřebá dostatečně rychle a v dostatečném množství.

ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ zahrnuje vše, co pomůže přestat kouřit - letáky, mobilní aplikace, telefonní linku.

LÉČBA ZÁVISLOSTI NA TABÁKU ZAHRNUJE:

- **základní vyšetření**
- **intenzivní intervenci**
- **většinou i doporučení léků** k potlačení abstinčních příznaků a několikaměsíční **sledování**.

PREVENCE

Většina kuřáků (9 z 10) si první cigaretu zapálí před svými 18. narozeninami, tedy v době, kdy nemají dostatek schopností a informací ke kvalifikovanému rozhodnutí. To platí i pro ostatní formy nikotinu - dospělí s tím začínají málokdy.

"Nezačínajte kouřit! Když kouříte, přestaňte!" je jistě ideální doporučení, bohužel ale nereálné. Kolem 70 % kuřáků by raději nekouřilo, kdyby to ovšem šlo.

Tedy 1 400 000 ze dvou milionů českých kuřáků si každý den jde koupit něco, co vůbec nechťejí.

Léčba závislosti na tabáku je navíc zároveň prevencí desítek onemocnění všech částí těla.

PRINCIP ZÁVISLOSTI NA TABÁKU

Kuřáci se většinou velmi dobře naučili kouřit: tisíce až statisíce situací, kdy sáhli po cigaretě, mají v paměti skvěle nacvičené. Pokud se v dané situaci nebo společnosti ocitnou, automaticky po cigaretě sahají - to je **psychosociální závislost**, naučené chování.

Kromě toho se ale u většiny z nich v mozku změní počet receptorů, tedy míst, kam se navazuje nikotin, to je **fyzická, drogová závislost** na nikotinu.

DĚDIČNOST

Snadnost, s jakou se vyvine fyzická závislost, je daná geneticky - **typem receptorů**, na které se nikotin navazuje. Existují desítky možností, ale většina kuřáků má receptory, které jsou typické pro ty, kdo se snadno stávají závislími a mívají větší problém přestat. Potřebují kouřit denně. Je to kolem 80 % kuřáků. To také u nich bývá důvodem, že i po měsících nebo letech abstinence je **jediná cigareta vrátí zpátky ke kouření**. Tyto zmnožené receptory se totiž nedají úplně vymazat, ale jen uspat. Jakákoli dávka nikotinu je probudí.

ABSTINENČNÍ PŘÍZNAKY

Abstinční příznaky z nedostatku nikotinu se objevují už po hodinách abstinence, proto fyzicky závislí potřebují kouřit denně.

Mohou zahrnovat pocity zlosti, podrážděnost, nespokojenost, úzkost, nervozitu, špatnou náladu, smutek, nutkání kouřit, nesoustředěnost, zvýšenou chuť k jídlu, hlad, zvyšování hmotnosti, problémy se spánkem, neschopnost odpočívat, netrpělivost, zácpa, závratě a točení hlavy, kašel, afty, menší radost z událostí, ospalost či mátožnost, impulzivitu (unáhlené jednání, někdy povznesenou náladu. **Tyto nepříjemné pocity je však možné potlačit vhodnými léky.**

DIAGNOSTIKA

Většina kuřáků by raději nekouřila a většina z nich má za sebou řadu neúspěšných pokusů přestat. To snižuje sebevědomí. **Závislost na tabáku ale není jen zlovyk - je to nemoc** (diagnóza F17). Člověk cítí úlevu, když si uvědomí, že fakt, že se nepodařilo přestat kouřit, není nic výjimečného, ani známka neschopnosti, naopak je to typické pro toto chronické onemocnění. **Závislost se týká všech, kdo mají problém přestat kouřit.** Protože abstinční příznaky se projevují už po hodinách abstinence, pro fyzicky (drogově, tělesně) závislé by byl problém den bez cigaret/nikotinu.

ÚSPĚŠNOST LÉČBY

Závislost na tabáku je chronické, recidivující onemocnění. **Za úspěch se považuje alespoň 6 měsíců abstinence.** Každý způsob, který vede k abstinenci (a nepoškozuje zdraví), je dobrý. Jenže pokus "jen tak" má jen malou úspěšnost, kolem **3 - 5 %**. Při intenzivní léčbě (psychobehaviorální intervence a léky k potlačení abstinčních příznaků) je úspěšnost přibližně **desetkrát vyšší**. Pokud se tedy nepovedlo přestat bez pomoci, je dobré pomoc vyhledat.