



Sekněte s cigaretami, než cigarety seknou s Vámi

Závislost na tabáku není zlovyk, ale nemoc.
Účinná léčba existuje. Využijte ji!



SPOLEČNOST
PRO LÉČBU
ZÁVISLOSTI
NA TABÁKU

www.slzt.cz



www.lekarnici.cz



PRO ŽIVOT
BEZ
TABÁKU

www.help-eu.com



S podporou Evropské unie

Proč přestat kouřit?

Zdraví, peníze, vaše okolí, cokoli dalšího jsou dobré důvody přestat. Cigaretu kouříte, řekněme, 5 minut. Ale zkrátí vám život průměrně o 11–30 minut, tedy víc, než jste si ji „užívali“.

Na nemoci způsobené kouřením zemře polovina kuřáků, a to v průměru o 15 let dříve, než kdyby nekouřili. Taky pes nebo kočka žijí v nekuřácké domácnosti déle než u kuřáka. Kouření poškozuje všechny části těla a způsobuje nemoci, jejichž léčbou se zabývají prakticky všechny obory medicíny.

Především to jsou:

- ⇒ Nádorová onemocnění – rakovina plic, ale i jícnu, hrtanu, ledvin, močového měchýře, slinivky a mnoha dalších orgánů
- ⇒ Nemoci srdce a cév – infarkt, mozková mrtvice, ischemická choroba dolních končetin, poruchy srdečního rytmu aj.

⇒ Nemoci plic – CHOPN (chronická obstrukční plicní nemoc)

⇒ Pravděpodobnější jsou i poruchy štítné žlázy, cukrovka, žaludeční, vředy, řídnutí kostí, zhoršení imunity a hojení ran a mnoho a mnoho dalších zdravotních problémů

Čím dříve přestanete kouřit, tím většímu riziku se vyhnete. Pokud už nějakou z těchto chorob trpíte, váš zdravotní stav se nebude zhoršovat tak rychle, jako kdybyste kouřili, a léčba vašich onemocnění bude probíhat příznivěji. V každém věku a v každé situaci má ale smysl přestat kouřit, nikdy není pozdě. Najděte si své osobní důvody, proč chcete přestat, napište si je.

Proč chci přestat:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

© Eva Králíková, Praha, 2008

Vydala: Společnost pro léčbu závislosti na tabáku

ISBN 978-80-254-1939-7

Co škodí v cigaretě?

Cigaretový kouř obsahuje víc než 4000 chemikálií. Některé jsou přímo z tabákové rostliny, jiné vznikají při úpravě tabáku, další pak při hoření. Velkou roli hraje také zhruba tisícovka látek přidávaných do cigaret pro různé účely: aby se udržel popel na oharku, aby cigareta rovnoměrně hořela, aby se ladně vinul kouř. Kouř je mimochodem důležitá součást psychosociální závislosti: zkuste si dát cigaretu, aniž byste ji viděli, aniž byste se mohli kochat tím krásně stoupajícím kouřem. Další látky usnadňují vdechnutí kouře, například tím, že dráždí chladové receptory: normální reakce každého organismu je kouř nevdechovat. Celkem je v cigaretovém kouři kolem 100 látek, které vyvolávají rakovinu, dalších 100 je toxických. Namátkou jmenujme alespoň benzen, benz-a-pyren, formaldehyd, arzén, kyanovodík...

Za posledních 50 let se složení cigaret podstatně změnilo. Například zhruba od 70. let 20. století se přidávají do cigaret nitrosaminy, dusíkaté sloučeniny, které vyvolávají rakovinu. Bojíme se jich třeba v uzeninách, ale v kouři je jich tisícinásobně více než v suncu. V cigaretě zvyšují vstřebávání nikotinu: výrobce dobře ví, že čím více a čím rychleji se droga (v tomto případě nikotin) vstřebá, tím silnější vzniká závislost, a tím je pravděpodobnější, že si jejich výrobky budete muset kupovat celý život. Nikotin ale není to, co kuřáka zabíjí. Nikotin vás nutí kouřit. **Nemusíte se bát nikotinu. Strach byste měli mít z dalších látek v kouři, které působí agresivně na vaše zdraví.**

Na co se připravit?

Čeká vás obtížné období, ale problémy budou trvat jen několik týdnů nebo měsíců. Pak dosáhnete svého cíle, stanete se nekuřáky. Nelitujte se. Dát cigaretám vale vnímejte jako **úlevu**. Přestat si zkracovat život, neobtěžovat, ba dokonce neohrožovat okolí není



újma, naopak! Myšlenku na cigaretu típněte hned v zárodku!

Za léta kouření jste se naučili dobře kouřit. Teď je čas se „přeučit“. Prožívejte své vztahy kuřácké situace jinak. Jsou to vaše slabé chvíle, dejte si tedy na ně pozor. Trápení abstinencími příznaky mnozí znají z předchozích pokusů přestat. Díky lékům se jim ale můžete téměř úplně vyhnout. Při vhodném druhu a dávce léků nemusíte být **nervózní, depresivní, úzkostní, nesoustředění, podráždění, nemusíte přibírat na váze, ani silně toužit po cigaretě**. Léky užívejte dostatečně dlouho, nejlepší výsledky jsou při léčbě trvající 6 nebo více měsíců.

O tom, že jste přestali kouřit, můžete mluvit rok od poslední cigarety. Jestli nekouříte 3 měsíce, je to úspěch a zasloužíte pochvalu. Ke kouření se ale zejména během prvního roku velmi snadno vrátíte.

Budte ostražití, noste v kapse první pomoc (kamínek, nikotinovou žvýkačku) a vyhýbejte se zbytečným rizikům (pijte méně alkoholu).

Vaše rozhodnutí

Vaše rozhodnutí přestat kouřit má zásadní význam a nelze jej ničím nahradit. Pokud si budete chtít cigaretu zapálit, účinné léky ani ostatní lidé vám v tom nezabrání. V Česku je něco přes 2 miliony kuřáků, přitom asi 70 % z nich by raději nekouřilo.

Tedy kolem 1 700 000 lidí si denně koupí něco, co vůbec nechce. Nemají z toho dobrý pocit a říkají si, že jsou neschopní, že s tím neskoncovali. Nejsou ale neschopní, jsou závislí. Kolem 40 % kuřáků, tedy asi milion lidí, zkusí každý rok přestat, naprostá většina bez pomoci lékaře a bez léků. Protože závislost na tabáku je velmi úporná a silná, je jejich úspěšnost malá, 3 %, tedy jen 3 lidé ze 100 po roce nekouří. Kdybychom vzali druhý extrém, a sice intenzivní a dlouhodo-

bou léčbu ve specializovaném centru, navíc s alespoň 6 měsíců trvajícím užíváním vareniklinu, momentálně nejúčinnějšího léku, je úspěšnost i mezi silně závislými 44 %. **To už je rozdíl!**

Zvažte sami, co uděláte. Nestyďte se vyhledat pomoc. V centrech léčby závislosti na tabáku je péče součástí normální léčby jako každá jiná, extra ji tedy nehradíte. Léky si sice musíte platit, ale téměř všechny naše zdravotní pojišťovny na ně už přispívají alespoň částečně. Léky jsou určité dobrou investicí i pro vás: stojí přibližně tolik jako 1 krabička, maximálně 2 krabičky cigaret denně, navíc je budete potřebovat jen několik měsíců. Že je to dost peněz? Vezměte si tužku a papír a spočítejte si, co jste už dali za cigarety...

Moje typická situace s cigaretou:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.

Moje nekuřácké řešení:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.

Co se naučíš, nikdo ti nevezme

Bohužel to platí i o kouření a letitý kuřák umí kouřit opravdu dobře. Spočítejte si, kolikrát v životě jste si zapálili. Pravděpodobně to bude více než 100 000 cigaret. Je tedy pocho-pitelné, že v určitých typických situacích si ze zvyku zapálíte. Udělali jste to tisíckrát předtím! Tomu se říká psychická závislost.

Na tyto situace je potřeba se předem připravit!

- ⇒ Nejprve je nutné si je uvědomit. Které situace jsou pro vás nejvíce rizikové (cigareta po jídle, při večírku s přáteli, při rozčilení...).
- ⇒ Některým z nich je možné se vyhnout, alespoň na počátku léčby - nepít kávu, nejít do hospody.
- ⇒ Pro ostatní je důležité si předem připravit tzv. náhradní řešení.

Cílem náhradního řešení není nahradit cigaretu, ale připravit jiný způsob chování pro chvíle, kdy jste byli zvyklí kouřit. Každý z nás má jiné zvyky a životní styl, proto



je nutné, abyste se nad těmito možnostmi zamysleli sami.

Cvičte, sportujte, pijte hodně neslazených tekutin, jezte zeleninu. Vyhýbejte se sladkým, tučným a moučným jídlům. Pokud jste v období odvykání kouření zvýšeně nervózní a podráždění, máte špatnou náladu či snadněji podléháte stresu, uvědomte si, že:

- ⇒ Abstinенční příznaky jsou dočasné a brzy odezní, většina (až na chuť na cigaretu a zvýšenou chuť k jídlu) nejčastěji do 4 týdnů.
- ⇒ Cigareta nikdy nic nevyřešila, naopak kouření je váš problém.
- ⇒ Pocit, že cigaretu uklidňuje, je klamný. Kdo je na nikotinu závislý, trpí již po několika hodinách bez kouření abstinенčními příznaky. Ty po cigaretě zmizí jen dočasně. Když ale definitivně přestanete, budete se po překonání abstinенčních příznaků cítit mnohem lépe bez kouření.

Několik příkladů náhradních řešení místo cigarety - to svoje si najdete sami

Riziková situace	Náhradní řešení
po jídle	vyčistit si zuby, vypít sklenici vody
při kávě	dát do kávy mléko, vařit turka namísto překapané nebo opačně, nahradit ji čajem, při stresu a rozčilení relaxační dechová cvičení, boxovací pytel
při odpočinku	zapálit svíčku, aromatickou tyčinku během přestávky v práci sníst jablko, přečíst noviny, luštit sudoku
při telefonování	vzít do ruky akupresurní míček, hlavolam či plastelínu
v restauraci	beznikotinová špička, cucat plátky citronu, kousat do párátka, výběr nekuřácké restaurace

Závislost na droze návykovější než heroin – závislost na nikotinu

Přestat kouřit není jednoduché. Kouření není zlozvyk, ale pro většinu pravidelných kuřáků je to kromě psychické závislosti i tělesná závislost na nikotinu. Nikotin je návyková látka obsažená v tabáku a působí podobným mechanismem jako ostatní tzv. tvrdé drogy.

- ⇒ Vyplavuje dopamin v mozku, v tzv. centrech odměny, což odpovídá příjemnému pocitu, který se dostaví při kouření cigarety.

- ⇒ Mozek, který si na pravidelnou dávku drogy zvykl, vyžaduje další přísun, jinak se dostaví abstinenční příznaky z nedostatku nikotinu.
- ⇒ Postupně se vytváří tolerance k dávce drogy.

K vyvolání původního příjemného pocitu je třeba stále víc nikotinu. Nakonec už kuřák nekouří proto, aby mu bylo lépe, ale proto, aby se přestal cítit hůře (= aby neprožíval abstinenční příznaky).

Závislý na nikotinu bude ten, kdo kouří 10 a více cigaret denně a zhruba do hodiny po probuzení si potřebujete zapálit. Můžete si odpovědět i na následující otázky:

Fagerstömův test závislosti na nikotinu (FTND):

1. Jak brzy po probuzení si zapálíte svou prvou 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 v místech, kde není kouření dovoleno?

ano	1 bod
ne	0 bodů

3. Kterou cigaretu byste nerad postrádal?

první ráno	1 bod
kteroukoli jinou	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 častěji během dopoledne?

ano	1 bod
ne	0 bodů

6. Kouříte i při nemoci v posteli?

(např. se zlomenou nohou, bez možnosti vstát)

ano	1 bod
ne	0 bodů

Abstinenční příznaky

Když člověk začíná kouřit, mozek dostává první dávky nikotinu, a ty mu v zásadě dělají dobře. Nikotin způsobí v mozku rychlé a intenzivní vyplavení dopaminu, jednoho z přenašečů vzruchů mezi nervovými buňkami.

Dopamin souvisí s náladou, asi jako chápeme souvislost inzulinu s cukrovkou.

Abstinenční příznaky jsou různé trváním a intenzitou.

Nejčastěji to je:

- ⇒ silné nutkání kouřit (craving)
- ⇒ špatná nálada až deprese
- ⇒ úzkost, pocity napětí
- ⇒ podrážděnost
- ⇒ neschopnost odpočívat
- ⇒ nesoustředěnost
- ⇒ poruchy spánku
- ⇒ zvýšená chuť k jídlu
- ⇒ zácpa

Pokud někdo celý život špatně spí, ať kouřil, nebo ne, nespavost nebude abstinenční příznak. Většina abstinenčních příznaků trvá řádově týdny, některé (zejména potřeba kouřit) mohou trvat měsíce. Proto je důležité užívat léky dostatečně dlouho.

Abstinenční příznaky: kombinace fyzického a psychického stavu, která komplikuje léčbu závislosti na tabáku

podrážděnost, frustrace, vztek (4 týdny)¹

nutkání kouřit (> 10 týdnů)¹

nervozita, netrpělivost (> 4 týdny)¹

depresivní nálada (> 4 týdny)¹

nespavost, poruchy spánku (> 4 týdny)¹

zvýšená chuť k jídlu, nárůst hmotnosti (> 10 týdnů)¹

obtížné soustředění (> 4 týdny)¹

¹ West RW, et al. Fast Facts: Smoking Cessation. 1st ed. Oxford, United Kingdom. Health Press Limited. 2004.

Léky

Dnes jsou k dispozici 3 druhy léků: nikotin volně prodejný v lékárně a dva léky vázané na recept – bupropion a vareniklin. Recepty může napsat každý lékař.

Princip všech léků je potlačení abstinčních příznaků. Odvykání se tak rozloží na dvě části: během asi 3 až 6 měsíců, po které léky užíváte, se naučíte prožívat den a jednotlivé situace bez kouření.

Změníte své stereotypy, své naučené chování. S léky vás nemusí trápit abstinční příznaky. Když pak přestáváte léky užívat, je to už snazší, protože jste se mezitím naučili žít bez cigaret. **Nečekejte, že vám lék zabrání kouřit či sáhnout po cigaretě, to je výhradně na vás. Ale léky vám to významně usnadní.**

Vareniklin (Champix)

Lék vázaný na předpis (může napsat kterýkoli lékař). Je to nejnovější a momentálně nejúčinnější lék, který neobsahuje nikotin a první, vyvinutý přímo k léčbě závislosti na tabáku. Úspěšnost léčby ztrojnásobuje, pokud se užívá 6 měsíců, je úspěšných až 44 % kuřáků.

Působí dvojím způsobem:

- ⇒ Obsadí v mozku receptory místo nikotinu, způsobuje stejně jako nikotin vyplavení dopaminu, a tedy zmírnění abstinčních příznaků. Kuřák to popisuje: „Už prakticky nepotřebuji kouřit.“
- ⇒ Pokud si s vareniklinem zapálíte, nikotin se nemá kam navázat, protože receptory (= vazebná místa) jsou obsazeny vareniklinem a obvyklý pocit odměny po potažení se nedostaví. Kuřák to popisuje: „Cigareta už mi nic neříká, jako bych kouřil seno.“

Den D, kdy se chystáte zcela přestat kouřit, je proto nejvhodnější si určit v průběhu

druhého týdne užívání Champixu, kdy se dostáváte na plnou dávku.

Celý první týden se užívají tablety s polovičním obsahem účinné látky (0,5 mg). Je to proto, aby lék začal účinkovat postupně, a zabránilo se tak nejčastějšímu nežádoucímu účinku (zároveň prakticky jedinému), totiž nevolnosti po spolknutí tablety. Tu může pociťovat až 30 % těch, kdo vareniklin užívají. Tato nevolnost není nebezpečná, může však být nepříjemná. Lze ji většinou předejít užitím tablety po jídle a zapitím dostatečným množstvím vody (i 2 sklenice), v případě pokračování nevolnosti je možné dávku snížit na polovinu (2× denně 1/2 tbl.), pak je však lék méně účinný. Někdo po něm může mít živější sny. U Champixu nejsou popsány žádné lékové interakce, můžete ho proto bez obav užívat spolu s jakýmkoli léky, které běžně berete.

Jiné obtíže (zácpa, neklid, špatná nálada aj.) nesouvisejí s užíváním léku. Jsou to abstinční příznaky z nedostatku nikotinu, a naopak bez léků doporučených k odvykání kouření by byly asi ještě intenzivnější.

Champix není vhodný:

- ⇒ pro těhotné a kojící ženy
- ⇒ pro pacienty v pokročilém stadiu selhání ledvin, při mírném stadiu této nemoci je vhodné dávku léku po konzultaci s lékařem přiměřeně snížit

Champix by se měl užívat nejméně 3 měsíce. Když se užívá 6 měsíců, nekouří po roce dvakrát víc pacientů, než kdyby Champix užívali jen 3 měsíce (uvedených více než 40 %). To už přece stojí zato!

Bupropion (Zyban SR)

Lék na předpis (může napsat kterýkoli lékař). Bupropion je původně antidepressivum. V USA se používá od konce 80. let 20. století. V polovině 90. let byla registrována stejná látka, bupropion, pod názvem Zyban SR, jako lék závislosti na tabáku, vhodný i u kuřáků bez deprese. Kontraindikace jsou křečové stavy (např. epileptický záchvat), současná či dřívější diagnosa bulimie nebo anorexie, užívání určitých léků (zejména z psychiatrické oblasti) v současné době nebo během posledních 2 týdnů, nebo jiné léky obsahující bupropion (= Wellbutrin). Není dobrá kombinace s větší dávkou alkoholu (pohotovost ke křečím).

Zyban SR stejně jako Champix se začne užívat v době, kdy pacient ještě kouří, jedna tableta (150 mg) ráno. Po týdnu se přidá další tableta tak, aby mezi nimi bylo 8 hodin pauzy, tedy schéma 1–1–0. V průběhu druhého týdne, asi desátý den léčby, by měl přijít den D, kdy pacient přestane kouřit. Zyban lze u silných kuřáků kombinovat s jakoukoli formou náhradní terapie nikotinem. Zyban, podobně jako nikotin, zdvojnásobuje úspěšnost.

Náhradní léčba nikotinem (Niquitin, Nicorette)

Nikotin je volně prodejný (bez předpisu) v lékárnách jako **žvýkačka** (2 a 4 mg), **inhalátor** (10 mg), **pastilka** (2 a 4 mg), **náplast** (5, 10 a 15 mg/16h a 7, 14 a 21 mg/24h) a **mikrotableta** (2 a 4 mg). Všechny formy v zásadě zdvojnásobují úspěšnost, proto si kuřák může sám zvolit typ, který mu vyhovuje. Náplast uvolňuje nikotin trvale ale pomaleji než ostatní formy, které umožňují vnímat náhlé zvýšení nikotinu v krvi a upravit dávkování podle okamžité chuti. Silným kuřákům doporučujeme kombinaci náplastí s některou z ostatních (ústních) forem. Léčba by měla trvat v plné dávce minimál-

ně 8, raději 12 i více týdnů (kratší léčba než 8 týdnů ztrácí uvedenou účinnost).

Stanovení dávky – orientačně: z náplasti se vstřebá za 16 nebo 24 hodin množství uvedené na obalu. U 3 ústních forem (žvýkačka, pastilka, mikrotableta) se vstřebá většinou maximálně polovina uvedeného množství, z inhalátoru dokonce jen pětina, tedy 2 mg. Navíc závisí vstřebávání na pH, musí být lehce zásadité, proto současně s ústní formou nikotinu doporučujeme nejíst ani nepít, zejména ne kyselé. Jedna žvýkačka, inhálátor, pastilka či mikrotableta odpovídá přibližně jedné cigaretě. Pro orientaci je dobré si uvědomit, že kuřák **vstřebá z jedné cigarety 1–3 mg nikotinu**, podle intenzity kouření, bez ohledu na druh cigarety a údaj na krabičce.

Kolem 5 % uživatelů náhradní léčby nikotinem ji používá déle než rok, nejčastěji žvýkačky. To znamená přetrvávající závislost na nikotinu. I kdybyste ale žvýkali dva roky, nic se neděje. Důležité je, že nekouříte.

Jako kontraindikace se nejčastěji uvádějí akutní kardiovaskulární onemocnění, těhotenství nebo dětský věk. To už ale neplatí ve Velké Británii nebo Francii.

Čistý nikotin je vždy méně nebezpečný než kouření, a proto jej lékaři doporučují kuřákům, kteří nemohou přestat bez léčby, včetně kardiovaskulárních pacientů, dospívajících nebo těhotných žen.

Kdo nedokáže přestat naráz, zjistí, že s nikotinem v kombinaci s omezeným počtem cigaret může přežít určitou dobu bez kouření. Má tak vyšší pravděpodobnost přestat jednoho dne úplně. Samotné omezení počtu cigaret ale významně zdravotní riziko nesníží.

Je paradoxní, že čistý nikotin podléhá přísné regulaci léku, ačkoli cigarety jsou v prodeji volně, ač kouř obsahuje kromě nikotinu víc než čtyři tisíčovky chemikálií, z toho řadu toxických.

Žvýkačka Nicorette, 2 nebo 4 mg nikotinu (bez příchutě, mentolové nebo ovocné). U žvýkaček je důležitý způsob žvýkání: několikrát jen nakousnout, jakmile začnete polykat sliny a začne vás pálit v krku, přestaňte žvýkat a odložte žvýkačku na zhruba 30 vteřin pod jazyk nebo za dásně, pak opakujte několikrát nakousnutí.

Při příliš rychlém žvýkání nikotin spolykáte. Pak vám může být špatně od žaludku, můžete mít škytavku, navíc ze žaludku se prakticky žádný nikotin nevstřebává.

Mikrotableta Nicorette, 2 mg nikotinu. Tableta se nechá rozpouštět v ústech, trvá to asi 20–30 minut.

Pastilka Niquitin, 2 mg nebo 4 mg nikotinu. Pastilka se nechá rozpouštět v ústech, trvá to asi 20–30 minut. Během užívání mikrotablet nebo pastilek by jídlo nebo pití porušilo vstřebávání nikotinu.

Inhalátor Nicorette, 10 mg nikotinu. Do náustku se podle návodu vloží nikotinová náplň a můžete začít vdechovat nikotin. Vstřebává se v ústech i sliznicí dýchacích cest, je tedy jedno, jestli „šlukujete“ (vdechujete až do plic) nebo bafáte jen do úst. Aby se vstřebaly 2 mg nikotinu z 10 mg, které náplň obsahuje, je třeba asi 80× potáhnout během doby, kdy je nikotin aktivní, to znamená zhruba do půl hodiny po propíchnutí náplně. Pak nikotin reaguje se vzduchem a bez ohledu na to, zda jste potahovali nebo ne, v inhalátoru už aktivní nikotin není. Inhalátor mají rádi ti, kdo potřebují „něco do ruky“, „něco do pusy“, „něco na hraní“. Někdo jej používá i dávno potom, co aktivní nikotin zmizel, právě jen jako hračku a mechanickou náhražku cigarety. To je jistě také v pořádku, abstinenci příznaky už ale neovlivní.

Náplast Niquitin 7, 14 a 21 mg/24 h a **Nicorette**, 5, 10 a 15 mg/16 h. Nikotin se z náplasti uvolňuje pomalu, ale po celou dobu nalepení. Nepomůže tedy při náhlé



chuti kouřit, ale zajistí po celý den určitou hladinu nikotinu. U silně závislých je vhodné v momentě chuti na cigaretu přidat k náplasti některou z ústních forem nikotinu.

Náplast se většinou lepí na vnitřní stranu paží, pod klíční kost. Nalepí se ráno a odlepi, když jdete spát (Nicorette) nebo druhý den ráno (Niquitin). Místa by se měla střídát, na stejné místo by se měla nalepit nejdříve čtvrtý den. Mírné svědění a zarudnutí je v normě, v náplasti jsou látky, podporující prokrvení kůže, aby se nikotin vstřebával. Zarudnutí by ale nemělo přetrvávat do druhého dne – pak by se mohlo jednat o alergii (většinou na lepidlo) a v takovém případě náplast přestaňte užívat. Když ji odlepíte, sice ještě nějaký nikotin obsahuje (proto je třeba zajistit ji například před dětmi), ale v množství, kdy se nevstřebá účinná dávka. Proto nemá smysl nechávat si ji nalepenou déle.

Jaká zlepšení na sobě můžete pozorovat?

- ☞ Oxid uhelnatý z cigaret, který se váže na červené krvinky, a tím blokuje jejich schopnost přenášet kyslík, vydýcháte z těla již za 12 hodin od poslední cigarety. Silní kuřáci mohli mít takto obsazeno 5–10 % červenýchrvinek. Znamená to velké snížení zdatnosti.
- ☞ Ke zlepšení chuti a čichu, které jsou u kuřáků výrazně zhoršeny, dochází v průběhu 1 až 2 týdnů nekouření.
- ☞ Po několika týdnech se začínají zlepšovat i plicní funkce. Cítíte, že se při chůzi do schodů méně zadýcháváte.

- ⇒ Vaše pleť bude pomaleji stárnout, často se zlepší i kvalita vlasů a nehtů.
- ⇒ Postupně se začíná snižovat riziko všech cévních i nádorových onemocnění, které jsou důsledkem kouření:

1 rok: Riziko ischemické choroby srdeční se sníží na polovinu ve srovnání s rizikem kuřáků.

10 let: Riziko rakoviny plic se sníží na polovinu ve srovnání s rizikem kuřáků. Trvá to déle, ale výhody stojí za tu výdrž!

15 let: Riziko infarktu je podobné jako u člověka, který nikdy nekouřil.

Spočítejte si, kolik peněz jste denně svým nekouřením ušetřili. Co všechno si za ně můžete koupit? A co teprve po roce, po pěti letech?

Příspěvky zdravotních pojišťoven na léky

Prakticky všechny naše zdravotní pojišťovny dnes na léky závislosti na tabáku přispívají. Jedná se o nikotin, vareniklin a bupropion. Jak to udělat? Kontaktujte informační centra své pojišťovny.

Co požadují – orientačně:

Všeobecná zdravotní pojišťovna (111) – potvrzení o úspěšné léčbě ve specializovaném centru, která trvala nejméně 3 měsíce a poslední účtenka z lékárny ne starší než 30 dnů (příspěvek 1000 Kč všem, těhotným a kojícím 2000 Kč)

Vojenská zdravotní pojišťovna (201) – potvrzení o léčbě ve specializovaném centru, účtenka z lékárny (příspěvek 1000 Kč všem, těhotným a kojícím 2000 Kč)

Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví (207) – potvrzení o léčbě ve specializovaném centru, účtenka z lékárny (příspěvek 500 Kč – avšak pouze tehdy, pokud jste nevyčerpali limit)

Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR (211) – potvrzení o léčbě ve specializovaném centru, účtenka z lékárny (příspěvek 1000 Kč všem, těhotným a kojícím 2000 Kč)

Nejčastější otázky

Necítím se na to přestat najednou

Přestat kouřit najednou je nejlepší řešení, je to také pro kuřáka paradoxně nejsnazší. Některým se to ale nemuselo podařit. Pro ně může být možností redukce: některé cigarety nahradí nikotinem, nejčastěji žvýkačkami, inhalátorem, pastilkami, mikrotabletami, ale někdy i náplastmi. Jde to i s vareniklinem: několik našich pacientů – silných kuřáků (50–60 cigaret denně) začalo užívat vareniklin a současně ještě 2 nebo 3 měsíce kouřili, i když jen 2–5 cigaret denně. Postupně zjistili, že s tímto lékem kouřit nepotřebují, cigareta už jim nechutná, a přestali úplně. Abstinence zůstává cílem – omezení kouřených cigaret nesnižuje riziko tak významně, jak si mnozí myslí.

Jak odolat nabízené cigaretě?

Při odmítání buďte sebejistí. Hezký způsob popsala jedna naše pacientka. Seděla na Silvestra s kamarádkou, to už 3 měsíce nekouřila. Kamarádka jí ale pořád nabízel: no tak, jenom jednu, to bys mě urazila, vždyť jsme spolu vždycky kouřily, je ten Silvestr, od zítřka zase nebudeš kouřit, tak si přece vezmi. Naše pacientka si tedy po dlouhé době jednu vzala, zlomila ji a hodila do popelníku: Tak jsem ti vyhověla a vzala si, a ty snad chápeš, že nechci kouřit.

Co cigareta s partou nebo v práci? Když s nimi nepůjdete, přijdete o všechny drby. Běžte s nimi, ale vezměte si něco jiného než cigaretu, třeba nikotinový inhalátor, lahvičku s pitím, párátka nebo jablko, které budete pomalu jíst.

Zahodit cigarety nebo je nechat doma?

Každý člověk je jiný a každý kuřák přestává kouřit trochu jinak. Pro většinu je určitě lepší nemít cigarety u sebe, někdo pár zbylých večer přede dnem D rozšlape, jedna

paní šla zbytek poslední krabičky pohřbít do lesa. Opravdu je zakopala a udělala jim malý křížek. Většinou se vyplatí odstranit nejen cigarety, ale vše, co je připomíná – popelníky, zapalovače. Nesáhnete po nich pak tak snadno.

Co dělat místo cigarety ve stresu?

Když vás partner, děti nebo kolega rozčílí, když máte problém nebo jste nabourali auto... Není to však samotná cigareta, co vás uklidní, ale celý rituál zapálení a kouření. To, že uděláte něco, co dobře umíte, že to uděláte zcela automaticky a také že odpoutáte svou pozornost od původního problému. Další, co vás uklidní, je fakt, že celý rituál kouření máte pod kontrolou: jste to vy, kdo cigaretu vezme do ruky a zapálí, kdo potahuje v daném rytmu a kdo to celé skončí „típnutím“.

Stresu se bohužel nevyhneme, proto je třeba naučit se zvládnout ho jinak než s cigaretou, naučit se jiný příjemný rituálek, který lze kdykoli použít.

Co dělat místo cigarety u kávy?

Pijete kávu a patří k tomu cigareta? Jestli ano, děláte to nejspíš řadu let. Pokud byste pili řekneme dvě kávy denně, je to přes 700 za rok, přes 7000 za deset let.

Co s tím? Těhle situaci se lze snadno vyhnout. Kávu pít nemusíte, můžete ji nahradit třeba čajem nebo jiným nápojem.

Jak vydržet bez cigarety v restauraci, v kuřácké společnosti?

V restauraci láká především kuřácké okolí, to, že na stole jsou cigarety. Je snadné po jedné sáhnout.

Navíc vás k tomu mohou ostatní pobízet. První, co byste měli zvážit: mám jít? Když už tam s přáteli půjdete, připravte se na to: vezměte si něco do ruky na hraní (hlavolam, kamínek), kousejte do párátka nebo použijte nikotinový inhalátor.

Druhým problémem může být alkohol. Jako jste měli cigaretu spojenou třeba s kávou, bývá spojená i se skleničkou. Ovšem v případě piva, vína nebo destilátu je tu navíc vliv alkoholu – ztráta sebeovládání po druhé a další skleničce. Většinou se vyplatí druhou si nedat.

Co dělat místo cigarety při odpočinku Vzpomeňte, jak jste odpočívali, když jste ještě nekouřili.

Nebo jak odpočívají ty tři čtvrtiny Čechů, co nekouří? Že by k tomu potřebovali cigaretu, je vůbec nenapadne. Musíte se zkrátka naučit relaxovat jinak a zajistit si k tomu stejné podmínky, jako jste měli při kouření – třeba doma: „Když sedím v tomhle křesle, nic po mně nechťtěje.“

Kouří můj manžel (kolega, přítelkyně)

Nemůžete nikoho donutit, aby přestal kouřit, to je opravdu vždy rozhodnutí každého kuřáka. Někdy se stane, že se k vám váš blízký přidá, pak je vyhráno, ve dvou se to lépe táhne a vzájemná podpora je důležitá pomoc.

Pokud ale váš kolega či partner kouří a přestat nechce, můžete mu nebo jí alespoň vysvětlit svůj problém. Kupte kytičku nebo dobrou láhev a řekněte něco v tom smyslu, že chápete, že nemůžete chtít, aby přestal/a, ale že teď, když vy jste přestali, je pro vás jeho/její kouření obtížné, že vás to svádí a že byste byli moc rádi, kdyby řekneme alespoň pár týdnů v tomto bytě nebo kanceláři nekouřil/a, případně že by vám pomohlo, kdyby v tomto prostoru nebyly cigarety. Mohl/a by si je na čas schovávat někam jinam? Partner či kolega to většinou pochopí.

Léky proti závislosti na tabáku jsou moc drahé

Jen si vzpomeňte, kolik jste ochotné a nebo méně ochotně zaplatili v trafice za cigarety. To bylo jistě podstatně víc než pár tisíc, na které vás přijdou léky.

Cena léků je zhruba stejná jako 1 či 2 krabičky cigaret denně, podle toho, co a kolik jste kouřili. I kdyby vás ale léky přišly denně na víc než předchozí kouření, je to pořád výhodná investice. Po přibližně 6 měsících léčby nebudete platit ani za léky, ani za cigarety a začnete jen šetřit. Nedávno mi jeden bývalý kuřák napsal, že měli v domácím účetnictví kolonku „kouření“. I když přestal kouřit, vede si kolonku dál a hrdě si tam denně napíše „0“.

Bojím se vedlejších účinků léků.

Bojím se deprese

Bez léků by abstinенční příznaky byly pravděpodobně daleko horší. Abstinенční příznaky jako například deprese zmírníte užíváním léků.

Jak poznám, kdy přestat brát léky?

Všechny léky byste měli užívat nejméně 3, raději 6 měsíců i déle. Užíváte je proto, abyste neměli abstinенční příznaky. Pokud nejste alespoň několik týdnů podráždění, nepřibíráte, nemáte větší hlad, dobře spíte, můžete se soustředit, můžete odpočívat, netoužíte kouřit, nebýváte úzkostní, pak lze uvažovat o tom, že léky přestanete brát. Pokud užíváte nikotin, pomalu snižujte denní dávky. Jakmile se přestanete cítit tak dobře a objeví se třeba jen jeden z uvedených příznaků, vraťte se k původní dávce a ještě několik týdnů pokračujte. Pokud se budete cítit pořád stejně dobře, můžete nikotin pomalu přestat užívat. Vyplatí se ale nejméně rok nebo dva nosit u sebe nikotinovou žvýkačku, pastilku, mikrotabletu nebo inhalátor jako první pomoc pro nějakou krizi. Víte, že máte po čem sáhnout a nebude to cigareta. Dlouhodobého užívání se nebojte – porovnejte to s tím, jak dlouho jste do sebe dostávali nikotin z cigaret.

Pokud užíváte vareniklin, rozhodně nezačínajte s dávkováním experimentovat dřív než po 3 měsících. V případě, že už se cítíte

bez abstinенčních příznaků, můžete zkusit tabletu rozpílit. Rozhodně se vyplatí užívat vareniklin 6 nebo více měsíců, pokud možno v plné dávce, 1 mg ráno a večer: šanci na to, že se ke kouření nevrátíte, zdvojnásobíte v porovnání s tím, kdybyste jej užívali jen 3 měsíce. A to za to stojí!

Už nekouřím, dám si jen doutník

Jakékoli kouření je kouření. Bohužel. To platí i pro takzvané „herbální cigarety“. Někdy se nabízejí k odvykání kouření. Jejich kouř však také obsahuje tisíce látek (kromě toho, že neobsahuje nikotin), tedy zcela jistě poškozuje zdraví.

Kouř z doutníků a dýmky má lehce zásadité pH. Díky tomu se nikotin vstřebává sliznicí v dutině ústní. Kouř z cigaret není tak zásaditý, a proto se vstřebává až v plicích. Představa, že doutník není kouření, když se přece nešlukuje, je mylná. Nezkoušejte žádnou formu tabáku. Přes doutníky se k cigaretám vrátilo hodně našich pacientů.

Je nikotin nebezpečný?

Pokud jde o nikotin z cigaret a léků, můžeme říci, že prakticky ne. Nebezpečí nikotinu při kouření spočívá v jeho vysoké návykovosti. Je tím, co vás ke kouření nutí, ale poškozuje vás jiné látky. Bojte se kouření, ne nikotinu! V cigaretovém kouři je skutečných kancerogenů kolem stovek, nikotin mezi nimi ale není.

Smí se brát nikotin v těhotenství?

Nikotin není pro plod úplně neškodný. Největší problém může způsobit během posledních 3 měsíců těhotenství, kdy se vyvíjí mozek dítěte. Bohužel u nás kouří 13 % žen celé těhotenství. Kouření je pro plod devastující po celou dobu těhotenství. Plod se dusí obrovským množstvím CO (oxidu uhelnatého), působí na něj toxické a mutagenní látky, které jsou obsaženy v tabákovém kouři. Někdy

se narodí děti závislé na nikotinu: přestanou plakat po nalepení nikotinové náplasti.

Ideální je přestat rok před plánovaným početím. To se týká muže i ženy. Pokud je žena těhotná a kouří, měla by přestat co nejdřív. Pokud je to třeba, měli bychom léčbu zahájit co nejdřív, aby v posledních 3 měsících těhotenství ani nekouřila ani neužívala nikotin. Samotný nikotin je ovšem v každém případě nesrovnatelně lepší než cigareta!

Lze přestat kouřit s pomocí léků i po infarktu?

Pokud kouříte i přesto, že máte za sebou infarkt, je to známka silné závislosti a léky budou namíště. Po prodělaném infarktu hrozí kuřákovi větší riziko dalšího, nehledě na to, že kuřák dostává svůj první infarkt průměrně o 13 let dříve než nekuřák. I když taková zkušenost je odstrašující, asi polovina pacientů se po ní ke kouření vrací. Máme dokonce pacienta po transplantaci srdce. Riziko infarktu se sníží o 30 % už první den bez cigarety!

I když je čerstvý infarkt uveden v příbalovém letáku jako kontraindikace, lékař vám vysvětlí, že pokud nejste schopni přestat bez léčby, nikotin v léku je nesrovnatelně bezpečnější alternativou než cigareta.

S vareniklinem není vůbec žádný problém, můžete jej použít. Také v jeho příbalovém letáku se dočtete, že infarkty byly pozorovány u osob, které užívaly vareniklin.

To však nesouviselo s vareniklinem, ale nejspíš s předchozím kouřením.

Jestli přiberu, ke kouření se vrátím

Především, přibrat nemusíte. Kromě toho byste museli přibrat přibližně 50 kg, aby riziko bylo srovnatelné s rizikem z kouření. Do práce si vezměte třeba hlávku ledového salátu a během dne jej olupujte, nebo nakrájenou mrkev, papriky, okurky. Cvičte. Normální fyzická aktivita znamená 3× v týdnu se při nějakém sportu

hodinu potit. Nikotin podporuje peristaltiku střeva, a tak bez cigaret můžete mít zácpu, také zvyšuje metabolismus. Proto se nepřibírá tolik, když jej užíváte v lécích. Měli byste jít alespoň jednou denně na velkou stranu. Pijte hodně neslazených tekutin.

Od té doby, co nekouřím, mě bolí na prsou

Je fascinující, jaké množství zdravotníků neduhů lidé přičítají tomu, že přestali kouřit, a naopak jak se vůbec nebojí kouření. To můžeme sledovat dokonce i výjimečně mezi lékaři. Občas přijde pacientka, která řekne: „Když jsem byla těhotná, chtěla jsem přestat kouřit, ale gynekolog mi řekl, že pro dítě by to byl šok, ať radši kouřím dál.“ To je nesmysl!!! Poté, co přestanete kouřit, určitě snižujete své riziko onemocnět řadou nemocí. Bylo by však bláhové domnívat se, že od té doby budete zcela zdraví a možná také nesmrtelní. Nemocní jsou jistě i nekuřáci, i když méně často. Některých problémů se skutečně zbavíte. Některé nemoci se ale zlepšit nemohou, jen se zpomalí jejich zhoršování, například CHOPN (chronická obstrukční plicní nemoc).

Nejdůležitější věc, kterou můžete udělat, abyste navždy zůstali nekuřáky, je už nikdy si nezapálit.

Pamatujte: I jediná cigareta třeba po roce nekouření vás s velkou pravděpodobností ke kouření vrátí!

Bohužel to znovu a znovu potvrzují mnohé zkušenosti našich pacientů. Nepodléhejte klamnému přesvědčení, že kouření je problém, který jste již vyřešili, a můžete si občas cigaretu, doutník či dýmku zapálit. Pravdou bohužel je, že z kuřáka závislého na nikotinu se již příležitostný kuřák nikdy nestane. Proto se vždy ptejte sami sebe, zda opravdu chcete znovu riskovat roztočení kolotoče závislosti.

Přejeme vám mnoho úspěchů v nové, nekuřácké kapitole vašeho života.

Adresy Center závislosti na tabáku

Brno

Klinika nemocí plicních a tuberkulózy

Fakultní nemocnice Brno-Bohunice

Jihlavská 20, 600 00 Brno

MUDr. Lucie Dokoupilová, MUDr. Pavel Klíma,

MUDr. Mirka Džingozovová, MUDr. Stanislava

Potrepčiaková, MUDr. Katarína Březinová

tel.: 532 233 198 podle objednání

Interní kardiologická klinika

FN Brno Bohunice

Jihlavská 20, 625 00 Brno

MUDr. Iva Tomášková

tel.: 532 233173, 2

po–pá 7.00–15.30, podle objednání

1. interní kardiologická klinika

(1. IKAK)

FN U Svaté Anny v Brně

Pekařská 53, 600 00 Brno

MUDr. Ondřej Sochor

tel.: 543 182 391

čtvrtek 13.00–16.00 nebo podle objednání

Břeclav

Plicní oddělení nemocnice Břeclav

Budova A (modrá), 3.patro

MUDr. Jan Všeticka

tel.: 519 315 227

úterý a čtvrtek 10.00–15.00 nebo podle
objednání

České Budějovice

Ambulance psychiatrického oddělení

Nemocnice České Budějovice, a.s.

B. Němcové 585/54, 370 87 České Budějovice

MUDr. Dana Dvořáková

tel.: 387 878 732 podle objednání

Česká Lípa

Plicní ambulance

Nemocnice s poliklinikou Česká Lípa

Pukryňova 1849, 470 77 Česká Lípa

MUDr. Magdalena Popelková

tel.: 487 954 392

úterý 13.00–15.00 nebo podle objednání

Frýdek-Místek

Plicní oddělení (TRN)

Nemocnice ve Frýdku – Místku, p.o.

Elišky Krásnohorské 321, 738 01 Frýdek-Místek

MUDr. Gabriel Paljus

tel.: 558 415 505, podle objednání

Jeseník

Priessnitzovy léčebné lázně a.s.

Léčebna Priessnitz

Priessnitzova 299, 790 03 Jeseník

MUDr. Jan Kubánek

tel.: 584 491 106, 584 491 312

podle objednání

Liberec

Plicní oddělení

Krajská nemocnice Liberec

Jablonecká 14, 460 01 Liberec

prim. MUDr. Jiří Vytiska,

MUDr. Milada Šípková

tel.: 485 312 871, podle objednání

Litoměřice

Městská nemocnice v Litoměřicích

Interna, přízemí

Žitenická 18, 412 01 Litoměřice

MUDr. Karel Kubát,

MUDr. Olga Martinkovičová

tel.: 416 723 225

Olomouc

Klinika plicních nemocí a tuberkulózy

Fakultní nemocnice Olomouc

I.P. Pavlova 6, Olomouc

MUDr. Alice Breburdová, Mgr. Silvie Typnerová

tel.: 588 443 561

Ostrava

Plicní oddělení

Vítkovická nemocnice, a.s.

Zalužanského 1192/15, 700 03 Ostrava

MUDr. Olga Procházková

tel.: 595 633 402, podle objednání

Plicní ambulance

Městská nemocnice Ostrava-Fifejdy
Nemocniční 20, 728 80 Ostrava 1
MUDr. Lucie Cwiková
tel.: 596 193 529
úterý 13.00–15.00 nebo podle objednání

Pardubice

Plicní oddělení

Pardubická krajská nemocnice a.s.
Kyjevská 44, 532 03 Pradubice
MUDr. Vladimír Molnár
tel.: 466 014 501, podle objednání

Plzeň

Klinika TRN

Fakultní nemocnice Plzeň
Třída Dr. E. Beneše 13, 305 99 Plzeň
MUDr. Petra Babáčková, MUDr. Luboš Kusenda
tel.: 377 402 969, podle objednání

Příbram

Plicní oddělení

Oblastní nemocnice Příbram, a.s.
U Nemocnice 84, 261 26 Příbram I
MUDr. Jan Brodničák
tel.: 318 641 653
Út, St, Čt 11.00–15.00 po tel. olednání

Strakonice

Interní oddělení

Nemocnice Strakonice
Radomyšlská 32, 386 01
MUDr. Radek Cafourek
tel.: 383 314 351
úterý 13.00–15.00 nebo podle objednání

Zlín

Plicní oddělení

Krajská nemocnice Tomáše Bati
Havlíčkovo nábřeží 600, 760 01 Zlín
MUDr. Lucie Hilbertová
tel.: 577 552 621
středa 13.00–15.30 nebo podle objednání

Praha

Referenční centrum léčby závislosti na tabáku pro ČR

III. interní klinika 1.LF UK a VFN
Poliklinika VFN
Karlovo náměstí 32, 120 00 Praha 2
MUDr. Eva Králíková, CSc., MUDr. Lenka Štěpánková, MUDr. Ludmila Pohlavá
tel.: 224 966 608 (telefonické objednávání denně 8.00–10.00 h)

Pneumologická klinika 2. LF UK

a Fakultní nemocnice Motol
V Úvalu 84, 150 00 Praha 5
MUDr. Soňa Csémyová
tel.: 224 436 664, podle objednání

Fakultní nemocnice na Bulovce

Klinika pneumologie a hrudní chirurgie 3. LF UK
Pavilon 10, Budínova 2, 180 00 Praha 8
MUDr. Jiří Doležal
tel.: 266 082 081, podle objednání

Pneumologická klinika 1. LF UK a FTN s poliklinikou

Thomayerova nemocnice
Václavská 800, 140 00 Praha 4
MUDr. Zuzana Perná
tel.: 261 083 384
středa 11.00–15.00 nebo podle objednání

**Můžete také zavolat na
Linku pro odvykání kouření,
která funguje
každý pracovní den 12–20 h
za místní hovorné
z celé republiky:**



**LINKA PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ
848 600 500**

Text: Eva Králíková za Společnost pro léčbu závislosti na tabáku.

Vydáno ve spolupráci s Českou lékárnickou komorou a kampaní HELP – za život bez tabáku.



**Sekněte s cigaretami,
než cigarety seknou s Vámi**

**Přejeme vám mnoho úspěchů v nové,
nekuřácké kapitole vašeho života**



**SPOLEČNOST
PRO LÉČBU
ZÁVISLOSTI
NA TABÁKU**

www.slzt.cz



www.lekarnici.cz



**PRO ŽIVOT
BEZ
TABÁKU**

www.help-eu.com



S podporou Evropské unie