

RÁDI BYSTE PŘESTALI KOUŘIT, ALE NEDAŘÍ SE VÁM TO?

KOUŘENÍ A ONEMOCNĚNÍ

SRDCE A CÉV (POMOC PŘI ODVKÁNÍ KOUŘENÍ)

Kouření je společně s vysokým krevním tlakem, cukrovkou 2. typu a zvýšenou hladinou cholesterolu hlavním rizikovým faktorem onemocnění srdce a cév.

KOUŘENÍ JE SPOJENO S:

- 2-4násobným zvýšením rizika ischemické choroby srdeční
- 3x vyšším rizikem srdečního infarktu a zvýšeným rizikem náhlé srdeční smrti
- předčasným onemocněním srdce a cév, srdečního infarktu a náhlé srdeční smrti u mužů a žen zejména v mladém věku
- rozvojem fibrilace síní a zvýšeným rizikem srdečního selhání
- 2,5x vyšším rizikem cévní mozkové příhody (mrtvice)
- rizikem ischemické choroby dolních končetin
- rizikem rozvoje vysokého krevního tlaku, cukrovky a jejich komplikací, zvýšené hladiny krevních tuků

ÚČINKY KOUŘENÍ NA SRDCE A CÉVY:

Nikotin je vysoko navykový a způsobuje závislost na tabáku, což má za následek vděchování tabákového kouře s několika tisíci škodlivinami. Kouření zvyšuje aktivitu a shlukování krevních destiček, zvyšuje hustotu kve, což je rizikem pro rozvoj akutních srdečno-cévních příhod. Shlukování destiček zvyšuje i jen několik minut v zakouřeném prostředí (pasivní kouření). Pro cévy může znamenat pasivní kouření téměř stejně riziko (80–90 %) jako kouření aktivní. I přes užívání léků na vysoký krevní tlak a cholesterol je kuřák stále ve vysokém riziku vzniku onemocnění srdce a cév.



SNIŽENÍ RIZIKO PRO SRDCE A CÉVY PO ODLOŽENÍ CIGARET:

Riziko onemocnění srdece a cév se po zanechání kouření snižuje velmi brzy, v rádu dnů o třetinu, po roce abstinence klesá na polovinu.

VÍTE, že...

- ... většina kuřáků je závislých na nikotinu?
- ... závislost na tabáku/nikotinu je nemoc (diagnóza F17)?
- ... je možné tuto nemoc léčit?

CO ZNAMENÁ LÉČBA ZÁVISLOSTI NA TABÁKU:

- Změnu zažitých návyků a rituálů, najít si předem nekuřácká řešení obvyklých kuřáckých situací a jejich spouštěců.
- Navíc pomůže užívání vhodných léků, které slouží k potlačení abstinenčních příznaků, nikoli „proti kouření“.

VYUŽIJTE NĚKTEROU FORMU POMOCI

Bližší informace o možnostech léčby a další podpory najdete na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku www.slt.cz:

- Přes 40 Center pro závislé na tabáku (léčba je tu hrazena ze zdravotního pojistění)
- Kolem 200 ambulantních lékářů
- Téměř 200 lékáren poskytujících poradenství
- Několik adiktologických ambulancí (vhodné zejména pro vícečetné závislosti)
- Telefonní linka zdarma 800 350 000 po-pá 10–18 h
- Mobilní aplikace v češtině zdarma
- Další weby www.kourenenabibiji.cz, www.bezcigaret.cz