

Kouříte a čeká vás Operace?

Operace – příležitost přestat kouřit

Asi chcete, aby vaše operace dopadla co nejlépe, byli jste v nemocnici co nejkratší dobu, neměli jste žádné komplikace, vše se rychle zahojilo, nemuseli jste být operovaní znovu...

Jak tohle vše souvisí s kouřením?

Kouření:

- zhoršuje imunitu/obrannyschopnost organizmu,
- zpomaluje hojení jakékoli rány,
- zvyšuje pravděpodobnost zánětu a pooperáčních infekcí
- zvyšuje pravděpodobnost dalších pooperáčních komplikací (dýchací, srdečně-cévní, ledvinové...)
- zpomaluje sůstání kostí
- zhoršuje výsledky všech operací včetně mikrochirurgie nebo zákroků v ústní dutině, plastických operací či vhodjení zubních implantátů

Jak dlouho před operací mám přestat kouřit?

Co nejdříve, pokud je to možné, alespoň 6-8 týdnů před plánovaným termínem.

Nepovedlo se?

Nevadí, důležité je nevzdávat to. I když přestanete později, pořád je to výhoda. Také kouření po operaci zhoršuje pooperační průběh. Do nemocnice si vezměte léky na potlačení abstinenciálních příznaků – může to být nikotin z lékárny (náplast, ústní sprej, pastilky nebo žvýkačky – ty jsou ale na lžízku nejméně vhodné kvůli možnému zaskočení) nebo léky předepsane na recept, informujte o tom svého lékaře. Dobré heslo zní: Každá cigareta poškozuje.

Přestaňte kouřit co nejdřív. Pokud se vám to nedáří, obratě

se na svého lékaře, lékárnika nebo na některé z Center pro závislé na tabáku. Kontakty jsou na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku WWW.SLZT.CZ – najdete tu i odkaz na Linku pro odvykání kouření 800 350 000

nebo na mobilní aplikace v češtině zdarma.



Jak přestat kouřit?



- **Psychicky závislý** je na kouření v různé míře každý kuřák. Naucil se zapalovat si v určitých situacích (odpočinek, po jídle), při určitých činnostech (pití kávy) nebo v určité společnosti (zejména s kuřáky, v restauraci). Je třeba se předem připravit na to, jak tyto situace zvládnete bez cigarety – naučte se relaxovat, po jídle si můžete vyčistit zuby nebo vypít sklenici vody. Pokud je to možné, výhneťte se takovému pokusu – nechodejte do restaurace, namísto kávy pijte zelený čaj.

- Pokud kouříte delší dobu, je pravděpodobné, že se u Vás vyvinula **fyzická závislost na nikotinu**. Kouříte denně většinou 10 a více cigaret, první si zapalujete do hodiny pro probuzení, dělá Vám problémy nekouřit. V tom případě Vám pomohou léky, které zabrání vzniku **abstinenčních příznaků**.

- Abstinenční příznaky jsou: nutkání kouřit, špatná nálada (deprese), úzkost, nesoustředěnost, neschopnost odpočívat, poruchy spánku, neklid, podrážděnost, zvýšená chuť k jídlu. Z leleků můžete zvolit některou ze čtyř forem nikotinu (náplast, žvýkačka, ústní sprej nebo pastilka, vše volně prodejně v lékárně) nebo léky vázané na recept. Měly by se užívat nejméně 3 měsíce, ale raději déle (uspěšnost se tak zvýší). Léky sice významně zmírní abstinenční příznaky, ale **nezabrání Vám kouřit. Vaše rozhodnutí má zásadní význam**.

- Určete si sami den, kdy chcete s kouřením skončit. Tento den D oznamte své rodině, přátelům, kolegům a pozádejte je o podporu a pochopení.
- Změňte své zvyky, návyky, způsob prožívání dne, životní styl. Protože už nekouříte, máte více času a volnosti.
- Vybaťte si, když jste si obvykle zapalovali cigaretu. Po snídani? U kávy? S přátele? Při telefonování? Při odpočinku? Po práci? Začněte systematicky pracovat na způsobech, jak se takovým situacím vyhnout nebo jak je prožít bez cigarety.
- Pocit, že cigareta uklidňuje, je klamný. Pokud je někdo na nikotinu závislý, po několika hodinách bez kouření trpí abstinenčními příznaky, které po cigaretě jen dočasně vymizí. Když ale přestanete kouřit úplně, budete se po překonání abstinenčních příznaků cítit mnohem lépe bez kouření.
- Jediná cigareta i po dlouhé době abstinencie Vás pravděpodobně vrátí ke kouření!