



Sekněte s cigaretami, než cigarety seknou s Vámi

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



Další weby: www.koureni-zabiji.cz
www.bezsigaret.cz

Národní linka pro odvýkání kouření:
800 350 000, po-pá 10-18 hod

Mobilní aplikace pro podporu odvýkání kouření zdarma
v českém jazyce: [QuitNow!](#)
a další na www.slzt.cz

WWW.SLZT.CZ



Sekněte s cigaretami, než cigarety seknou s Vámi

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



Proč přestat kouřit?

Zdraví, peníze, vaše okolí, cokoli dalšího jsou dobré důvody přestat. Cigaretu kouříte, rekněme, pět minut. Ale zkrátí vám život průměrně o 11–30 minut, tedy déle, než jste ji kouřili.

Na nemoci způsobené kouřením zemře nejméně polovina kuráku, a to v průměru o 15 let dřív, než kdyby nekouřil. Taky pes nebo kočka žije v nekouřácí domácnosti déle než u kuráka. Kouření poškozuje všechny části těla a způsobuje nemoci, jejichž lečbou se zabývají prakticky všechny obory mediciny.

- ▷ Nádorová onemocnění – rakovina plic, ale i jicnu, hrtanu, ledvin, močového měchýře, slinivky a mnoha dalších orgánů
- ▷ Nemoci srdeční a cév – infarkt, mozková mrtvice, ischemická choroba dolních končetin, poruchy srdečního rytmu aj.
- ▷ Nemoci plic – CHOPN (chronická obstrukční plicní nemoc)

Proč chcete přestat:

1.
2.
3.
4.
5.

Nemusíte se bát nikotinu. Strach byste měli mit z dalších látek v kouři, které přísně agresivně na vaše zdraví.

Sekněte s cigaretami, než cigarety sekouni s Vámi

(7. přepracované vydání) Slez 2023 Praha

Autoři: Eva Kálišková, Zuzana Adamčeková, Vladislava Felbrová, Stanislava Kulová, Alexandra Pánková, Lenka Štěpánková, Kamila Žołska

Pro své pacienty připravil kolektiv Centra pro závislost na tabáku III. interní kliniky LF UK a VFN v Praze.
Text vychází z klinických zkušeností autorek, nenahrazuje příbalové letky a není textem farmaceutických firem.
ISBN 978-80-11-02648-6

Co škodí v cigaretě?

Cigaretový kouř obsahuje více než 4000 chemikálů. Některé jsou přímo z tabákové rostliny, jiné vznikají při úpravě tabáku, další pak při hoření. Velkou roli hraje také několik set látek přidávaných do cigaret pro různé účely – aby se udržel popel na oharku, aby cigareta rovněž hořela, aby se ladně vinul kouř, aby nutí kosti, zhoršení imunity a hojení ran a mnoho a mnoho dalších zdravotních problémů.

- ▷ Pravděpodobnější jsou i poruchy štítné žlázy, cukrovka, žaludeční vředy, řídnutí kosti, zhoršení imunity a hojení ran a mnoho a mnoho dalších zdravotních problémů.
- ▷ Čím dřív přestanete kouřit, tím většimu riziku se vyhnete. Pokud už nějakou z těchto chorob trpíte, vás zdravotní stav se nebude zhoršovat tak rychle, jako kdybyste kouřili, a léčba vašich onemocnění bude probhat příznivěji. V každém věku a v každé situaci má smysl přestat kouřit, nikdy není pozdě. Najdete si své osobní důvody, proč chcete přestat, napište si je.

Za posledních 50 let se složení cigaret podstatně změnilo. Například zhruba od 70. let 20. století se přidávají do cigaret nitrosaminy, dusíkaté sloučeniny, které vytvárají rakovinu. Bojíme se jich třeba v uzeninách, ale v kouři je jich tisícinásobně více než v sunce. Zvyšují a zrychlují vstřebávání nikotinu: výrobce dobré 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 kuráka zabije. Nikotin vás „jen“ nutí kouřit.

Nemusíte se bát nikotinu. Strach byste měli mit z dalších látek v kouři, které přísně agresivně na vaše zdraví.

Na co se připravit?

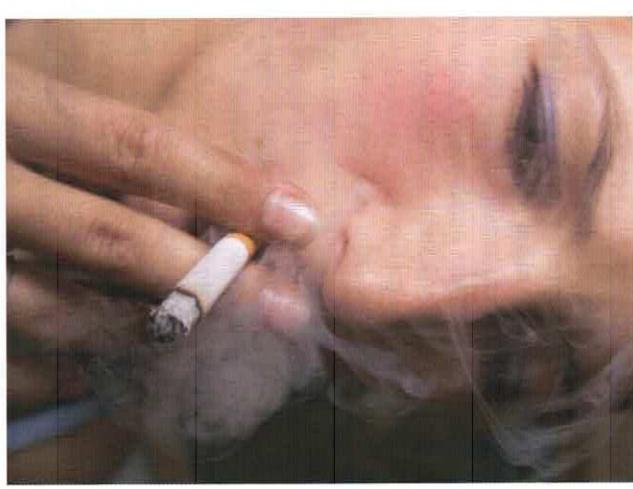
Céká vás obtížné období, ale problémy budou trvat jen několik dnů či týdnů. Pak dosáhnete svého cíle, stanete se nekouřák. Nelítujte se. Dát cigaretám vale vnimejte jako úlevu. Přestat si zkracovat život, neobtěžovat, ba

dokonce neohrožovat okolí nemí újma, naopak! Myšlenku na cigaretu týpněte hned v zárodku!

Za léta kouření jste se naučili dobře kouřit. Teď je čas se „přeučit“. Prozívajte své vžité kurácké situace jinak. Jsou to vaše slabé chvílinky, dejte si tedy na ně pozor. Trápení abstinenčními příznaky množí znaji z předchozích pokusů přestat. Díky lékům se jim ale můžete témer úplně vyhnout. Při vhodném druhu a dávce léků nemusíte být nervozní, smutní, úzkostní, nesoustředění, podráždění, nemusíte přibrat na vaze, ani silně touzit po cigaretě. Léky užívajte dostatečně dlouho, nejlepší výsledky jsou při léčbě trvající 3–6 měsíců.

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

Budete ostrážit, nosete v kapsě první pomoc (kamínec, nikotinovou žvýkačku) a vyhýbejte se zbytečným rizikům (pijte méně alkoholu).



Vaše rozhodnutí

Vaše rozhodnutí přestat kouřit má zásadní význam a nelze je nicméně nahradit. Pokud si budete chtít cigaretu zapálit, učinné léky ani ostatní lidé vám v tom nezabraní. V Česku je něco kolem 2 milionů kuřáků, přitom asi 70 % z nich by raději nekouřilo.

Pokud si denně kupujete cigarety, i když byste peníze raději utratili jinak, máte z toho asi sami špatný pocit. Ale podobně je na tom kolem 1 500 000 dalších Čechů. Nejste neschopni - jste závislí a tato závislost se dá lečit. Výplatí se proto vyhledat pomoc. Kolem 40 % kuřáků, tedy asi milion obyvatel ČR, zkouší každý rok přestat, naprostá většina bez pomoci lékaře a bez léků. Protože závislost na tabáku je velmi úporná a silná, je jejich úspěšnost malá, 3–5 %, tedy jen 3 až 5 lidí

ze 100 po roce nekouří. Druhým extrémem je intenzivní a dlouhodobá léčba ve specializovaném centru včetně užívání léků, pak je úspěšnost kolem 30–40 % a pokud se léky užívají nejméně 6 měsíců, nekouří kolem 60–70 % pacientů. To už je rozdíl!

Zvažte sami, co uděláte. Nestyděte se vyhledat pomoc. V Centech pro závislé na tabáku je léčba součástí péče hrazené zdravotními pojišťovnami, pacienti si kupují pouze případně léky v lékárně. Léky si sice musíte platit, ale některé naše zdravotní pojišťovny na ně už přispívají alespoň částečně. Léky jsou určitě dobrou investicí i pro vás: stojí přibližně tolik jako jedna krabička 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.
12.

Moje nekouřácké řešení:

1.
2.

Co se naučíš, nikdo ti nevezme

Bohužel to platí i o kouření a letitý kurák umí kouřit opravdu dobře. Spocítejte si, kolikrát v životě jste si zapálili. U většiny z vás to budou tisíce cigaret. Je tedy pochopitelné, že v určitých typických situacích si ze zvyku zapálíte. Udělali jste to tisíckrát, desetitisíckrát nebo stoitisíckrát předtím! Tomu se říká psychosociální závislost.

Na tyto situace je potřeba se předem připravit!

- ▷ Které situace jsou pro vás nejvíce rizikové (cigaretu po jídle, při večírku s přáteli, při rozčlení...)?
- ▷ Některým z nich je možné se vyhnout, alespoň na počátku léčby – nepít kávu, nejít do hospody.
- ▷ Pro ostatní je důležité si předem připravit náhradní nekouřácká řešení.

Cílem náhradního řešení není nahradit cigaretu, ale připravit si jiný způsob chování z nás má jiné zvyky a životní styl, proto je

Několik příkladů náhradních řešení místo cigarety – to svoje si najdete sami	Riziková situace	Náhradní řešení
po jídle	wýstřízízubu, vypít sklenici vody	dát do kávy mléko, vařit turku namísto překapané nebo opačně, nahradit jí čajem
při kávě		
při stresu a rozčlenení	relaxační dechová cvičení	
při odpočinku	zapálit svíčku, aromatickou tyčinku během přestávky v práci smlést jablkko, přecít novinky, luštít sudoku	
při telefonování	vztit do ruky akupresurní míček, hlavolam či plastelinu	
vkuřácké společnosti	beznikotinová špička, cutat plátky citronu, kousat do párátka	

Závislost na návykové droze – nikotinu

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

- ▷ Vyplavuje dopamin v mozku, v tzv. centru odměny, což odpovídá příjemnému pocitu, který se dostaví při kouření cigaret.
- ▷ Mozek, který si na pravidelnou dávku drogy zvykl, vyžaduje další přísnun, jinak se dostaví abstinenci příznaky z nedostatku nikotinu.
- ▷ Postupně se vytváří tolerance k dávce drogy.

K vyuvolání původního příjemného pocitu je třeba stále víc nikotinu. Nakonec už kurák nekouří proto, aby mu bylo lépe, ale proto, aby se přestal cítit hůř (= aby neprožíval abstinenci příznaky).

Závislý na nikotinu bude ten, kdo kouří

nutné, abyste se nad těmito možnostmi zamysleli sami.

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

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

denně, většinou dset a víc cigaret a v případě velmi silné závislosti má potřebu kouřit do hodiny po probuzení. Můžete si odpovědět i na následující otázky (body 0–10, už jeden bod určitou závislost znamená):

Fagerströmuův test závislosti na cigaretách (FTCD), podle Fagerström, K.O., Nicotine Tob Res, 2012:

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

- ano
- 1 bod
- ne
- 0 bodů

3. Kterou cigaretu byste neradi postrádali?

- první ráno
- 1 bod
- kteroukoliv 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

Abstinenciční příznaky

Když člověk začíná kouřit, mozek dostává první dávky nikotinu a ty mu v zásadě dělají dobré. Nikotin způsobí v mozku rychlé a intenzívny vyplavení dopamINU, jednoho z přenášečů vzuřchů mezi nervovými buňkami.

Dopamin souvisí s náladou, asi jako chápeme souvislost inzulinu s cukrovkou. Abstinenciční příznaky jsou různě trvání

a intenzitou. Nejčastěji to jsou:
 ◊ silně nutkání kouřit (craving)
 ◊ špatná nálada, smutek
 ◊ úzkost, pocity napětí
 ◊ podrážděnost
 ◊ neschopnost odpočívat
 ◊ nesoustředěnost
 ◊ poruchy spánku
 ◊ zvýšená chuť k jídlu
 ◊ zácpa

Pokud někdo celý život špatně spí, ať kouří, nebo ne, nespavost nebude abstinenciční příznak: tím bude, jen když se objeví nebo zhorší po zanechání kouření. Většina abstenčních příznaků trvá řádově dny či týdny, některé (zejména potřeba kouřit) mohou trvat měsíce. Proto je důležité užívat léky dostatečně dlouho.

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

podrážděnost, frustrace, vztek

- (4 týdny)¹
- > 10 týdnů¹
- > 4 týdny¹
- > 4 týdny¹
- > 4 týdny¹

nuttání kouřit

- (> 10 týdnů)¹
- (> 4 týdny)¹
- (> 4 týdny)¹
- (> 4 týdny)¹
- (> 4 týdny)¹

nervozita, metrpravidlost

- smutná nálada

nezpavost, poruchy spánku

- zvýšená chuť k jidlu, náust hmotnosti (> 10 týdnů)¹

obtížné soustředění

- (> 4 týdny)¹

úž mi nic neříká, jakoby 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 polovinou obsahem účinné látky (0,5 mg). Jeto proto, aby lék začal účinkovat postupně, a zabránilo se tak nejčastějšemu nežádoucímu účinku, totiž nevolnosti po spolknutí tablety. Tu může pocítovat až 30 % těch, kdo vareniklin užívají. Tato nevolnost není nebezpečná, může však být nepříjemná. Lze jí většinou předejít užitím tablety po jídle nebo s jídlem a zapitím dostatečným množstvím vody (1/2 sklenice). Někdo po něm může mít živější sny. U Champixu

a ani v budoucnu nebudou. Odvýkání se tak rozloží na dvě části: během asi 3 až 6 měsíců, po které léky užíváte, se naučíte prožívat den a jednotlivě situace bez kouření.

Změňte své stereotypy, své naučené chování. S léky vás nemusí trápit abstinenciční příznaky. Když pak přestaváte léky užívat, je to už snazší, protože jste se mezičim naučili žít bez cigareta. Nečekejte, že vám lék zabrání kouřit cí sáhnout po cigaretě, to je výhradně na vás. Ale léky vám to významně usnadní.

Vareniklin (Champix)

Lék vázaný na předpis (může napsat kterýkolí lékár). Je to lék, který neobsahuje nikotin, vyvinutý přímo k léčbě závislosti na tabáku. Úspěšnost léčby ztrojnasobuje.

Působí dvoujmí způsobem:

◊ Obsadí v mozku receptory místo nikotinu, způsobuje stejně jako nikotin vyleplavení dopamINU, a tedy zmírnění abstinencičních příznaků. Kurák 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. Kurák to popisuje: „Cigaretu už mi nic neříká, jakoby 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. Cely první týden se užívají tablety s polovinou obsahem účinné látky (0,5 mg). Jeto proto, aby lék začal účinkovat postupně, a zabránilo se tak nejčastějšemu nežádoucímu účinku, totiž nevolnosti po spolknutí tablety. Tu může pocítovat až 30 % těch, kdo vareniklin užívají. Tato nevolnost není nebezpečná, může však být nepříjemná. Lze jí většinou předejít užitím tablety po jídle nebo s jídlem a zapitím dostatečným množstvím vody (1/2 sklenice). 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, protože se vylučuje prakticky nezměněn lédvinami, nemetabolizuje se v játrech, tedy je nezářežuje.

Připomeňte si, že v prvních dnech bez cigaret se mohou objevit obtíže, které s užíváním léků nesouvisej – jsou to abstinenciční příznaky. Když pak přestaváte léky užívat, je to už z nedostatku nikotinu, a bez léků doporučených k odvýkání kouření by byly asi ještě intenzivnější.

Vareniklin není vhodný:

- ◊ Pro těhotné a kojící ženy.
- ◊ Pro pacienty v pokročilem stadiu selhání ledvin, při mírném stadiu této nemoci je vhodně dávka léku po konzultaci s lékařem přiměřeně snížit.

Cytisin (Defumoxan)

Přírodní láka, výtažek ze štědrence převísleho. Působí stejným mechanismem jako vareniklin, ale s kratší dobou působení, proto se užívá častěji, několikrát během dne.

Podle příbalového letáku je doporučeno užívat jednu tabletu každé 2 hodiny (6 tbl. 1,5 mg denně) a postupně dávku snižovat. Dle doporučení výrobce je vhodné přestat kouřit 4. či 5. den jeho užívání a délka léčby je pouze 25 dní. U silně závislých kuráků však v praxi lékai někdy doporučuje dávkování vyšší a délku léčby delší, většinou 3 měsíce a více, rovněž abstinence od kouření nemusí být striktně 5. den.

Léky

K dispozici jsou dva druhy léků volně prodejné v lékárně - nikotin a cytisin, a dva léky vázané na receptor - bupropion a vareniklin.

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

Princíp účinku všech léků je podláčení abstinencičních příznaků, „proti kouření“ ale nejsou

nejsou popsaný žádné lékové interakce, můžete ho proto bez obav užívat spolu s jakýmkoli léky, které běžně berete, protože se vylučuje prakticky nezměněn lédvinami, nemetabolizuje se v játrech, tedy je nezářežuje.

Připomeňte si, že v prvních dnech bez cigaret se mohou objevit obtíže, které s užíváním léků nesouvisej – jsou to abstinenciční příznaky. Když pak přestaváte léky užívat, je to už z nedostatku nikotinu, a bez léků doporučených k odvýkání kouření by byly asi ještě intenzivnější.

Vareniklin není vhodný:

- ◊ Pro těhotné a kojící ženy.
- ◊ Pro pacienty v pokročilem stadiu selhání ledvin, při mírném stadiu této nemoci je vhodně dávka léku po konzultaci s lékařem přiměřeně snížit.

Champix by se měl užívat nejméně 3 měsíce. Když se užívá 6 měsíců, nekouří po roce dvakrát více pacientů, než kdyby Champix užívali jen 3 měsíce. To už přece stojí zato! V době přípravy tohoto letáku však Champix na trhu není.

Cytisin (Defumoxan)

Přírodní láka, výtažek ze štědrence převísleho. Působí stejným mechanismem jako vareniklin, ale s kratší dobou působení, proto se užívá častěji, několikrát během dne.

Podle příbalového letáku je doporučeno užívat jednu tabletu každé 2 hodiny (6 tbl. 1,5 mg denně) a postupně dávku snižovat. Dle doporučení výrobce je vhodné přestat kouřit 4. či 5. den jeho užívání a délka léčby je pouze 25 dní. U silně závislých kuráků však v praxi lékai někdy doporučuje dávkování vyšší a délku léčby delší, většinou 3 měsíce a více, rovněž abstinence od kouření nemusí být striktně 5. den.

Bupropion (Elontril, Welard)

Bupropion je vázaný na předpis. Pojístoynou je částečně hrázen v případě, že jej předepsal jako antidepressivum psychiatr, neurolog nebo sexuolog.

Bupropion není vhodné užívat: v těhotenství a při kojení, v případě křečových stavů

v anamnéze (např. epileptický záchvat), při současné či dřívější diagnóze bulimie, anorexie či maniodespresivity, ani užívat jej společně s určitými léky (zejména z psychiatrické oblasti). Není vhodná kombinace s většimi dávkami alkoholu (pohotovost ke křečím), ani při odvykání od alkoholu.

Bupropion se stejně jako vareniklin začná užívat v době, kdy pacient ještě kouří. Nejprve vždy v dávce 150 mg denně, která se může zvýšit po týdnu až na 300 mg denně. Zhruba po dvou týdnech užívání by měl přijít den D, kdy pacient přestane kouřit. Bupropion, podobně jako nikotin, zdvojnásobuje úspěšnost odvykání kouření.

Náhradní léčba nikotinem (NiQuitin, Nicorette)

Nikotin je volně prodejny (bez předpisu) v lékárnách jako žvýkačka, náplast, ústní sprej nebo pastilky. Všechny formy v zásadě zdvojnásobují úspěšnost, proto si kuřák může sám zvolit typ, který mu vyhovuje. Náplast uvolňuje nikotin po celou dobu aplikace, ale pomaleji než ostatní formy, které umožňují vnímat náhlý zvýšení nikotinu v krvi a upravit dávkování podle okamžité chuti. Sílym kurářkům doporučujeme kombinaci náplasti s některou z ostatních (ústních) forem. Léčba by měla trvat v plné dávce minimálně 8, raději 12 a 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. Z ústních forem se většinou vstřebá kolem poloviny uvedeného množství. Navíc vstřebávání v ústech závisí na pH – prostředí v ústech musí být lehce zásadité, proto současně s ustní formou nikotinu doporučujeme nejist ani nepít, zejména ne kyselé. Jedna žvýkačka, pastilka nebo stříknutí spreje odpovídají vstřebaným nikotinem přibližně jedné cigaretě. Pro orientaci je dobré si uvědomit, že kuřák vstřebá z jedné cigarety typicky

kolem 1 mg nikotinu, ale mohou to být také 2 i 3 mg, podle intenzity kouření.

Kolem 5 % uživatelů náhradní léčby nikotinem ji používá déle než rok, nejčastěji žvýkačky. To znamená přetrvávající závislost na nikotinu. I kdybyste ale žvýkali několik let, ze zdravotního pohledu to nevadí. Důležité je, že nekouříte. Čistý nikotin je vždy méně nebezpečný než kouření.

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 jako léky, zatímco cigarety jsou v prodeji volně. A přitom jejich kouř obsahuje kromě nikotinu více než čtyři tisícovky chemikálů, z toho řadu toxicitých.

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

Při příliš rychlém žvýkání nikotin spolylekte – poznáte to tak, že vás páli v krku. Pak vám může být špatně od žaludku, můžete mít škytavku, navíc ze žaludku se prakticky žádný nikotin nevstřebá.

Ústní sprej Nicorette, 150 x 1 mg nikotinu, se stíkne do úst raději pod jazyk nebo za tvář než na patro, aby se nespolykal. Během užívání a pár minut předtím nejezte a nepijte, zejména ne kyselé.

Náplast Niqutin 7, 14 a 21 mg/24 h

a Nicorette, 10, 15 a 25 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, na bok, rameno, hrud.

Nalepí se ráno a odlepí, když jdete spát (Nicorette) nebo druhý den ráno (NiQuitin). Místo by se měla střídat, na stejné místo by se měla nalepit nejdříve čtvrtý den. Mírné svědění a zarudnutí může nastat, v náplasti jsou látky, podporující prokvení 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, když se nevstřebá účinná dávka. Proto nemá smysl nechávat si ji nalepenou déle.

Pastilka NiQuitin Mini, 1,5 mg nebo 4 mg nikotinu a Nicorette, 2 a 4 mg nikotinu. Pastilka se nechá rozpouštět v ústech, trvá to asi 10–20 minut. Také během užívání pastilek a pár minut předtím nejezte a nepijte, zejména ne kyselé. Porušilo by se vstřebávání nikotinu.

Přispěvky zdravotních pojíšťoven na léky

Všechny zdravotní pojíšťovny na léky přispívají, ale pravidla se mění, proto se informujte u své pojíšťovny. Aktuální přehled je také na webu SLZT.CZ, pod seznamem center pro závislé na tabáku. Přispěvky se vždy týkají jen léků první linie, tedy náhradní terapie nikotinem, cytidinu, bupropionu a vareniklinu.

Metody ke snížení zdravotního rizika:

Elektronické cigarety zahrnují široké spektrum výrobků, mají však společné to, že neobsahují tabák a zahřívá se v nich jen tekutina (liquid) s nikotinem (ale i bez nikotinu). Pokud je to typ elektronické cigarety, který dodává nikotin v dostatečném množství a dostatečně rychle, mohou pomoci přestat kouřit. Zdravotní riziko je minimální, o 95 %

nížší v porovnání s cigaretami, ale závislost mohou způsobovat, udížovat nebo zvyšovat. Výrobci zahřívaného tabáku se často snaží smazat rozdíl mezi elektronickou cigaretou a zahřívaným tabákem, ale zahřívaný tabák je mnohem rizikovější a není doporučen k odvádění kouření.

Nikotinové sáčky se vkládají do úst. Neobsahují tabák, ale čistý nikotin, mají různé příchutě a různý obsah nikotinu. Zdravotní riziko nikotinových sáčků je malé, závislost však mohou udržovat / způsobovat / prohlubovat.

Bezdýmný (porcovaný) tabák – sáčky, které se vkládají do úst, obsahují tabák, ale nehoří, jen jsou desítky minut v ústech. Existuje velká škála técto výrobků, nejméně toxický je švédský snus.

Pokud tabák nebo výrobek s nikotinem nehoří, je zdravotní riziko v porovnání s kouřením významně nižší. Tyto výrobky jsou tedy méně škodlivé, nikoli však „zdravější“, nikoli bez rizika. Rizika zahřívaného tabáku se blíží rizikům spatovaného tabáku. Zádný výrobek s nikotinem není vhodný pro kuřáky včetně dětí. Cílem by vždy mělo být zcela přestat užívat všechny formy tabáku a nikotinu úplně.

Metody bez prokázané účinnosti:

Zahřívaný tabák se podobá klasickým cigaretám. Na rozdíl od elektronických cigaret je tvorí tabák (v elektronických cigaretách tabák není) a zahřívá se na vyšší teplotu než tekutina elektronických cigaret, z toho plyne vyšší riziko, které se blíží riziku kouření. Zahřívaný tabák zapáčha méně než kouř cigaret a je méně dráždivý, některých toxicitách látek obsahují méně než cigaretový kouř – jiných ale více. Některé formy jsou navíc vysoko navýkové – snadno se zvyšuje potřebná denní dávka a nás

Zjistili jsme, že Kouří naše dítě

Dejte najevo nesouhlas, ale nevyčítajte, nezlobte se. Vysvětlete princip tabákového byznysu (výrobce musí dostat zákazníky do závislosti dřív, než oni dosstanou rozum – dospělí prakticky nezačnají, kouření je nemoc a to dětská nemoc). Spočtejte, co lze koupit za týden, měsíc, rok namísto prokouřených cigaret.

Léky závislosti na tabáku jsou moc drahé

Jen si vzpomeňte, kolik jste ochoťně a nebo méně ochotně zaplatili v trafice za cigarety. To bylo jistě podstatně víc než na kolik vás přidou léky.

Cena leků je zhruba stejná jako 1 krabička cigaret denně, podle toho, co a kolik jste kouřili. I kdyby vás ale léky příšly denně na víc než předchozí kouření, je to pořád výhodná investice. Po několika měsících užívání nebudete platit ani za léky, ani za cigarety a začnete jen šetřit. Nedávno mi jeden bývalý kurář napsal, že měl v domácím účetnictví kolonku „kouření“. I když přestal kouřit, vede si kolonku dál a hrdě si tam denně napíše „0“.

Bojíme se vedlejších účinků léků / deprese

Bez léků by abstinenční příznaky byly pravděpodobně daleko horší. Abstinencní příznaky jako například špatnou náladu zmírníte užíváním léků.

Jak poznám, kdy přestat brát léky?

Všechny léky byste měli užívat obecně několik měsíců. Užíváte je proto, abyste neměli abstinenční příznaky. Pokud nejste alespoň několik týdnů podrážděni, nepríbíráte, nemáte větší hlad, dobré spitě, můžete se soustředit, můžete odpočívat, netoužíte kouřit, nebýváte úzkostní, pak lze uvažovat o tom, že dávku léků budete snižovat. Jakkoli se přestanete cítit tak dobře a objeví se třeba jen jeden z uvedených příznaků, vrátte se k původní dávce a ještě několik týdnů pokračujte. Pokud se budete cítit pořád stejně dobře, můžete

léky pomalu přestat užívat. Pokud jste užívali nikotin, vyplati se nejméně rok nebo dva nosit u sebe nikotinovou žvýkačku nebo sprej či pastilku jako první pomoc pro nějakou krizi. Víte, že máte po čem sáhnout a nebude to cigareta. Dlouhodobě užívání se nebojte – porovnejte to s tím, jak dlouho jste do sebe dostávali nikotin z cigaret.

Už nekouřím, dám si jen doutník

Jakékoli kouření je kouření. Bohužel. To platí i pro takzvané „herbalní 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 dýmků má lehce zásaditě 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, kdež se přece nešlukuje, je mylná. Nezkoušejte žádnou formu tabáku. Přes doutníky se k cigaretám vrátilo hodně našich pacientů.

Lze přestat kouřit s pomocí léku i po infarktu?

Pokud kouříte i přesto, že máte za sebou infarkt, je to známka silné závislosti a léky budou namístě. Po prodělaném infarktu hrozí kurářovi větší riziko dalšího, nehledě na to, že kurář dostává svůj první infarkt průměrně o 13 let dřív než nekurář. I když taková zkušenosť je odstrašující, asi polovina pacientů se po ní ke kouření vráci. Máme dokonce pacienta po transplantaci srdce.

Riziko infarktu se sníží o 30 % už první den bez cigaret!

I když je čerstvý infarkt uveden v přibarlovém letáku jako kontraindikace, lékař vám vysvětlí, že pokud nejste schopni přestat bez léčby, nikotin v léku je nesrovnatelně bezpečnější alternativou než cigareta. S vareniklinem nebo cytisinem není vůbec žádny problém.

Na závěr

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

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

Bohužel to znova a znova potvrzuji mnohé zkoušenosti našich pacientů. Nepodlehejte klamnému přesvědčení, že kouření je problem, který jste již vyřešili, a můžete si občas cigaretu, doutník či dýmkou zapálit. Pravdu bohužel je, že z kurářka závislého na nikotinu se již přiležitostný kurář nikdy nestane. Proto se vždy ptejte sami sebe, zda opravdu chcete znova riskovat roztočení kolotoče závislosti.

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

kouř. Někdy se narodí děti závislé na nikotinu: přestanou plakat po nalepení nikotinu. Proto se nepřibírá tolík, když užíváte léky. Měli byste jít alespoň jednou denně na velkou početní. To se tyká muže i ženy. Pokud je žena těhotná a kouří, měla by přestat co nejdřív. Ideální je přestat rok před plánovaným porovnejte to s tím, jak dlouho jste do sebe nesrovnatelně méně rizikový než cigareta!

„Když jsem byla těhotná, čtěla jsem přestat kouřit, ale gynkolog mi řekl, že pro dítě by to bylo škodné, ať radši kouřím dál.“ To je nesmysl!!! Je fascinující, jaké množství zdravotních neduhů lidé příčítají tomu, že přestali kouřit, a naopak jak se vůbec nebojí kouření. To můžeme sledovat dokonce i výjimečně mezi lekáři. Občas přijde pacientka, která řekne: „Když jsem byla těhotná, čtěla jsem přestat kouřit, ale gynkolog mi řekl, že pro dítě by to

své riziko onemocnět rádotu nemocí. Bylo by však bláhové domnívat se, že od té doby budete zcela zdraví a možná také nesmrtevní. Nemoci jsou jistě i nekuráři, i když méně často. Některých problémů se skutečně zabývá. Některé nemoci se ale zcela vylečit nemohou, jen se zpomalí jejich zhoršování, například CHOPN (chronická obstrukční plicní nemoc).

Od doby, co nekouřím, mě bolí na prsou

Je fascinující, jaké množství zdravotních neduhů lidé příčítají tomu, že přestali kouřit, a naopak jak se vůbec nebojí kouření. To můžeme sledovat dokonce i výjimečně mezi lekáři. Občas přijde pacientka, která řekne: „Když jsem byla těhotná, čtěla jsem přestat kouřit, ale gynkolog mi řekl, že pro dítě by to

Adresy center pro závislý na tabáku (www.SLZT.cz)

Ostrava

Vítkovická nemocnice, a.s.

Dětské oddělení

Zálužanského 1192/15, 700 03 Os.

MUDr. Marcela Káspárová

tel.: 595 633 551, 595 633 555

marcela.kasparkova@nemocnice.cz

Praha 10

prim. MUDr. Eva Pontrová

tel.: 554 690 635

Návštěvní doba: Podle objednání

nebo podle objednání

8-16

Praha 10

Fakultní nemocnice Královské

Vojenská fakultní nemocnice

Centrum pro závislé na tabáku –

pavilon B, vchod B1, přízemí

MUDr. Pavel Matl

tel.: 583 336 07

email: matl.pavel@seznam.cz

Návštěvní doba: st 13.30 - 14.30

(po předchozí telefonické domluvě)

Tábor

Nemocnice Tábor, a.s.

Příjem oddělení

kpt. Jaroslav 300 390 03 Tábor

prim. MUDr. Kamila Kleňha

tel.: 381 606 462

email: kamil.klenha@nemta.cz

Návštěvní doba: dle tel. domluvy

Návštěvní doba: út, čt 8-16, Pa 8-15,

Praha 6

Ústřední vojenská nemocnice –

Vojenská fakultní nemocnice –

Centrum pro závislé na tabáku –

pavilon B, vchod B1, přízemí

Nerudova 41, 787 01 Šumperk

Ordnářová, 111, 787 01 Šumperk

MUDr. Pavel Matl

tel.: 583 336 07

email: matl.pavel@seznam.cz

Návštěvní doba: st 13.30 - 14.30

(po předchozí telefonické domluvě)

Tábor

Nemocnice Tábor, a.s.

Příjem oddělení

kpt. Jaroslav 300 390 03 Tábor

prim. MUDr. Kamila Kleňha

tel.: 381 606 462

email: kamil.klenha@nemta.cz

Návštěvní doba: dle tel. domluvy

Návštěvní doba: út, čt 8-16, Pa 8-15,

Šumperk

Sumperká nemocnice, a.s.

Oddelelím řVN, Pavilon E (přízemí)

Nerudova 41, 787 01 Šumperk

MUDr. Pavel Matl

tel.: 583 336 07

email: matl.pavel@seznam.cz

Návštěvní doba: st 13.30 - 14.30

(po předchozí telefonické domluvě)

Tábor

Nemocnice Tábor, a.s.

Příjem oddělení

kpt. Jaroslav 300 390 03 Tábor

prim. MUDr. Kamila Kleňha

tel.: 381 606 462

email: kamil.klenha@nemta.cz

Návštěvní doba: dle tel. domluvy

Návštěvní doba: út, čt 8-16, Pa 8-15,

út, čt 8-16, Pa 8-15,