

jinak než cigaretou. Z cigarety se do těla dostává nikotin, s ním však ještě dalších > 4000 chemických látek. Proto užívání čistého nikotinu, v podobě NTN, je méně nebezpečnou alternativou. NTN tedy mohou užívat všichni kuřáci, závislí na nikotinu, kteří nedokázali přestat bez léčby a to i těhotné, děti, diabetici, kuřáci po srdečním infarktu aj. Výše popsané formy NTN jsou v lékárně volně prodejné.

b) Pro kuřáky, kteří mají problémy s depresí a chtějí přestat kouřit, je velmi vhodný bupropion – Zyban, Wellbutrin SR. Tento lék je vázán na recept.

c) Vareniclin – je první lék, který je vyrobený speciálně pro léčbu závislosti na tabáku a neobsahuje nikotin – Champix.

Blokuje nikotinové receptory v mozku. Nemá žádné podstatné kontraindikace ani vedlejší účinky. Občas se objevují – nauzea, únava, živé sny. Ti kdo užívali Champix 6 měsíců, dosáhli až 43,6% abstinence. To znamená, že je ze všech léků v léčbě závislosti na tabáku nejúčinnější.

Tento lék je vázáný na recept.

4. Odborná pomoc:

Linka pro odvykání kouření tel.: **844 600 500**

Každý všední den od 12:00 - 20:00 vyškolení konzultanti zodpovídají na veškeré dotazy spojené s kouřením. *Za cenu místního hovorného z celé ČR.*

Centra léčby závislost na tabáku - www.clzt.cz

Poradny pro odvykání kouření - www.dokurte.cz



Kontakty

Ústřední lékařsko-psychologické oddělení (ÚLPO)

Primář: pplk. PhDr. Jiří Klose

Kancelář tel.: 973 203 471

e-mail: ulpo@uvn.cz

V případě, že jste hospitalizován/a na lůžkovém oddělení ÚVN požádejte o zprostředkování konzultace ošetřující personál na oddělení.

Autor:

Kateřina Malá (edukační sestra)

Tel.: 973 203 047

Odborný garant:

PhDr. Jana Koblihová

Tel.: 973 203 467

... bonum aegroti suprema lex

... dobro pacienta je nejvyšší zákon

www.uvn.cz



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
PRAHA

**Vážená paní,
vážený pane,**
dovoďte, abychom
Vás a Vaše
blízké informovali
o léčbě závislosti
na tabáku.



Závislost na tabáku

Ústřední lékařsko-
psychologické oddělení
pavilon A – vchod A3
Tel.: 973 203 471

Možná, že jste si již mnohokrát řekli, že s tím kouřením už něco musíte udělat, možná, že jste se o zanechání kouření i sami pokusili, ale netrvalo to dlouho a začali jste kouřit znovu.

Závislost na tabáku je dlouhodobé, vracející se a smrtelné onemocnění, které v České republice zkracuje život polovině kuřáků a to v průměru o 15 let.

Na následky kouření umírá v České republice 50 lidí denně!

Definice kuřáctví:

Pravidelný (denní) kuřák: kouří v době šetření nejméně 1 cigaretu denně.

Příležitostný kuřák: v době šetření kouří, ale méně než 1 cigaretu denně.

Bývalý kuřák: kouřil (vykouřil během života více než 100 cigaret), ale v době šetření nekouří.

Nekuřák: nikdy nevykouřil 100 a více cigaret.

Dlouhodobá abstinence kouření je nejméně 6, raději 12 měsíců od poslední cigarety.

Závislost na tabáku můžeme rozdělit na závislost: psychosociální/behaviorální, která vzniká postupně tím, jak si kuřák zvyká s cigaretou žít, kouřit ve společnosti, při relaxaci či naopak ve stresových situacích. Tato závislost po určité době přechází v závislost fyzickou /drogovou, která vzniká chemickou reakcí v mozku na nikotin-acetylcholinových receptorech.

Závislost na nikotinu je velmi podobná závislosti na heroinu, kokainu či jiným drogám. Proto je tak obtížné se jí zbavit.

K rozlišení závislosti psychosociální a fyzické můžeme použít Fagerströmův test nikotinové závislosti.

Fagerströmův test nikotinové závislosti

1. Jak brzy po probuzení si zapálíte 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 tam, kde je kouření zakázáno?

ano 1 bod
ne 0 bodů

3. Které cigarety byste se nejméně rád vzdal?

první ráno 1 bod
kterékoli jiné 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 víc během dopoledne?

ano 1 bod
ne 0 bodů

6. Kouříte i během nemoci, když musíte ležet v posteli?

ano 1 bod
ne 0 bodů

Součet bodů:

0 -1 žádná nebo velmi malá závislost na nikotinu
2 - 4 střední
5 -10 silná závislost na nikotinu

Při odvykání kouření se mohou objevit **abstinenční příznaky**, které jsou souborem fyzických a mentálních změn v důsledku nedostatku nikotinu.

Jsou dočasné a po určité době vymizí.

Mezi abstinenční příznaky patří např.:

touha po cigaretě, špatná nálada/deprese, podrážděnost/zlost, úzkost, neschopnost soustředění, neschopnost odpočívat, nespavost, zvýšená chuť k jídlu, zácpa aj.

Léčba závislosti na tabáku:

1. Chťít přestat kouřit!

2. Režimová opatření:

- Stanovit si svůj den D
- Odstranit kuřácké pomůcky a vše co s kouřením souvisí
- Najít někoho kdo bude odvykajícího podporovat
- Odměňovat se drobnou radostí za každý den bez cigarety
- Změnit stereotyp dne
- Poučit se z vlastních předchozích neúspěchů

3. Farmakologická léčba:

a) Náhradní léčba nikotinem (NTN) – v podobě nikotinových náplastí (5, 10, 15 mg), inhalátorů, žvýkaček (2 nebo 4 mg), mikrotablet a pastilek. Principem této léčby je dostat nikotin do mozku