

# Odvykání kouření



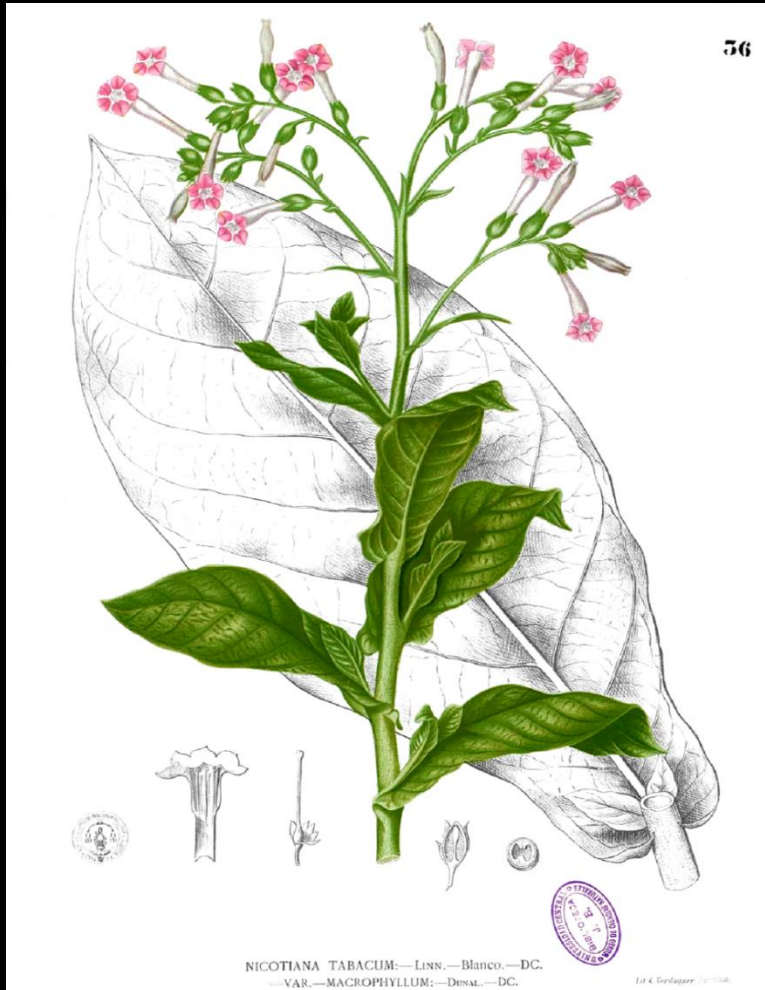
„Ministerstvo zdravotnictví varuje:  
Váš lékař nebo lékárník Vám může  
pomoci přestat s kouřením.“  
(varování na krabičkách s tabákovými výrobky)

Mgr. Jana Fialová, Ph.D.



# Nikotin

*Nicotiana tabacum*



*Nicotiana rustica* L.



# Způsoby užívání tabáku

- **Inhalace tabákového kouře = kouření (cigarety, doutníky, dýmky, vodní dýmka)**
- **Žvýkání tabáku**
- **Šňupání tabáku**
- **Pití odvarů, nálevů**

# Intoxikace nikotinem

## Akutní

- zúžení, rozšíření zornic
- bledost, studený pot
- nauzea, vomitus
- diarea
- hypersalivace
- vertigo
- cephalea
- tachykardie

## Chronická

- cephalea
- anorexie
- srdeční arytmie
- gynekologické nemoci
- častější potraty
- deprese

# Kdo je kuřák?

- **Pravidelný kuřák** – nejméně 1 cigareta/den
- **Příležitostný kuřák** – méně než 1 cigareta/den
- **Bývalý kuřák** – v době šetření nekouří, během života vykouřil více než 100 cigaret
- **Nekuřák** – za celý svůj život nevykouřil víc než 100 cigaret!!!

# Kuřáctví je nemoc

- **Dg. F 17** dle Mezinárodního klasifikačního seznamu nemocí
- Chronické, recidivující a progredující onemocnění
- Společensko-sociální podmíněnost



*„Lidé kouří nikoli proto, že chtějí kouřit, ale protože nemohou přestat.“*

# Vznik a vývoj onemocnění

- Psychosociální podněty
- Upevňování „psychické závislosti“
- Vznik syndromu závislosti u 60 - 80% kuřáků



# Mechanismus působení nikotinu

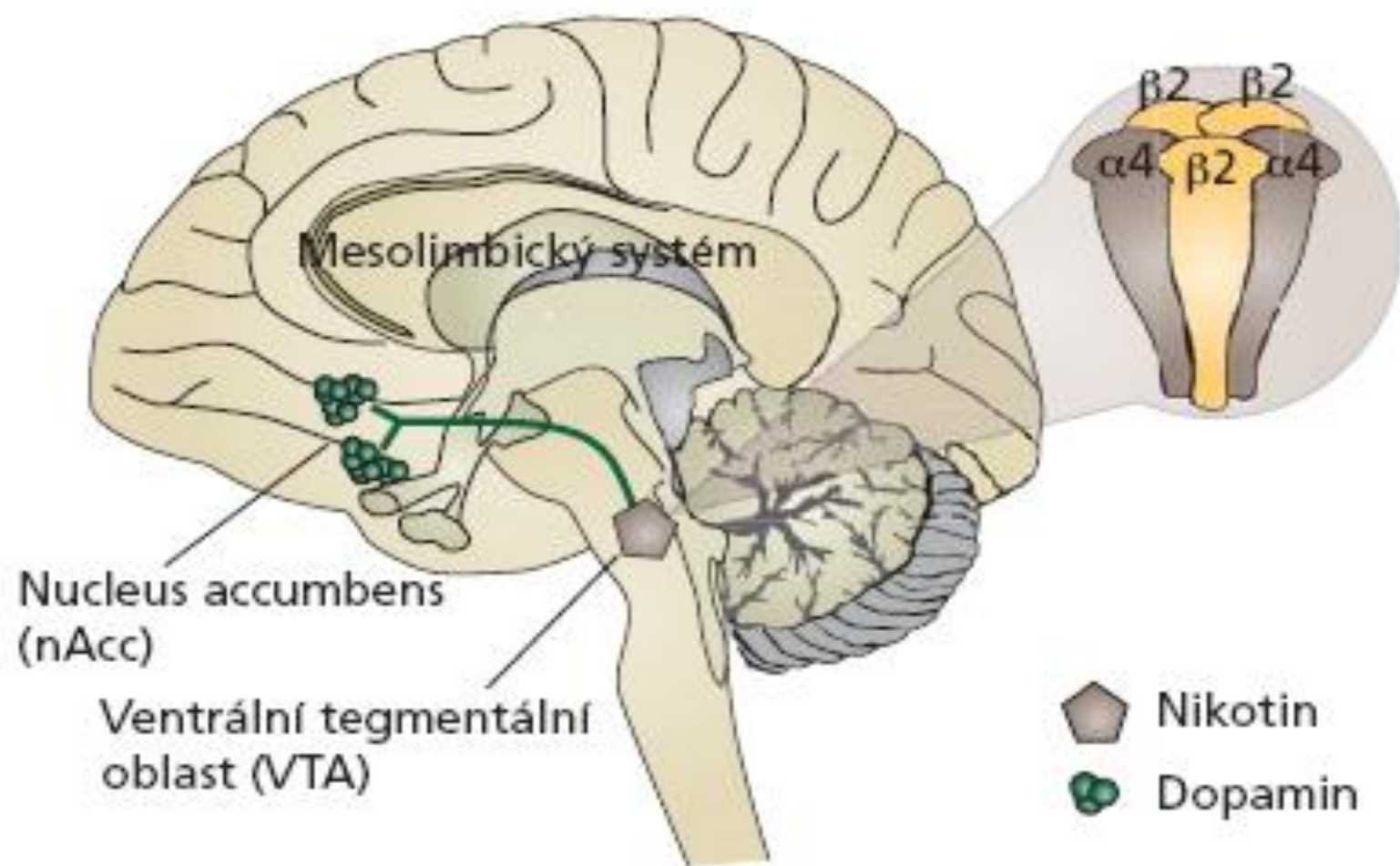
- Rychlé působení – do 10s se nikotin dostane do mozku, cca do 1min přijata biologicky aktivní dávka
- Vazba nikotinu na cholinergní receptory

Důsledky dráždění receptorů:

- Zvýšená aktivita trávicího traktu, zvyšování TK, zrychlení srdeční činnosti, stažení cév, aj.
- Uvolňování neurotransmiterů - vyplavení DOPA v ncl. accumbens -> zvýš. produkce serotoninu, adrenalinu, NA, kortikosteroidů, atd.



obrázek 1 Schéma umístění nikotinových acetylcholinových receptorů v mozku



# Mechanismus působení nikotinu a vznik závislosti

- Uvolňování neurotransmiterů - vyplavení DOPA v ncl. accumbens -> zvýš. produkce serotoninu, adrenalinu, NA, kortikosteroidů, atd. -> vyvolání žádoucích pocitů: povzbuzení, euforie; relax, uvolnění, pohoda...
- Postupné snižování produkce dopaminu + zvyšování počtu Ach receptorů
- Dynamický stereotyp - podobný mechanismus jako u závislosti na tvrdé droze (heroin, kokain)

# Závislost – typické rysy

- Růst tolerance – zvyšování počtu cigaret
- Abstinenční příznaky, především craving
- Potíže s kontrolou dávek a dlouhodobá neúspěšná snaha o kontrolu
- Věnování velkého množství času na obstarání a užívání
- Užívání látky i přes vědomí její škodlivosti
- Zanedbávání rodinných, pracovních a sociálních aktivit

# Abstinenční příznaky

- craving – bažení, nutkání, chuť
- špatná nálada, deprese, podrážděnost až agresivita, zlost, frustrace, úzkost
- nespavost, únava, bolesti hlavy
- zvýšená chuť k jídlu
- nevolnost, zácpa, plynatost
- pokles TK, závratě
- menší schopnost soustředění a zvládnání stresových situací

# Kouření, deprese a sebevraždy

- Riziko sebevražd je 2 – 3 x vyšší než u nekuřáků (sir Richard Doll – studie 1951-2001)

Matoucí faktory:

- Lidé s depresí – „self medication“
- Užívání ostatních drog a alkoholu
- Sociální situace
- Ostatní psychiatrická onemocnění

# Jak a proč hodnotit závislost?

## Fagerströmův test

1. Jak brzy po probuzení si zapálíte první cigaretu?
  - do 5 minut (3 body)
  - za 6 – 30 minut (2 body)
  - za 31 – 60minut (1 bod)
  - za více než 60 minut (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)
- jakékoliv 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 více během dopoledne?

- ano (1 bod)
- ne (0 bodů)

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

- ano (1 bod)
- ne (0 bodů)



# Výsledky testu

- 0 – 2 body: žádná nebo velmi nízká závislost
- 3 – 4 body: nízká závislost
- 5 bodů: střední závislost
- 6 – 7 bodů: vysoká závislost
- 8 – 10 bodů: velmi vysoká závislost

Význam – odhad zdravotních rizik, zpřesnění diagnózy, prognóza vývoje zdravotního stavu

# Proč přestat?

- Zdravotní důvody (nižší riziko smrtelných onemocnění, lepší kondice, lepší dýchání, méně infekcí DCD, lepší reprodukční zdraví a sexuální výkonnost)
- Estetické hledisko (bělejší zuby, zdravější pleť)
- Sociální důvody (partner, děti, práce)
- Ekonomické důvody

# Jednoduché počty

- 1 týden =  $7 \times 70 \text{ Kč} = 490,- \text{ Kč}$
- 1 měsíc =  $30 \times 70 \text{ Kč} = 2\,100,- \text{ Kč}$
- 1 rok =  $365 \times 70 \text{ Kč} = 25\,550,- \text{ Kč}$
- 10 let =  $3650 \times 70 = 255\,500,- \text{ Kč}$
- + další nepřímé náklady



# Lépe pozdě, než nikdy

aneb

změny v organismu během odvykání  
(krátkodobý horizont)

- 20 min – normalizace TF a TK
- 10 hod – hladina  $O_2$  se vrací k normě
- 24 hod – CO vyloučen z těla ven, vykašlávání nečistot s hlenem
- 48 hod – odbourání nikotinu, zlepšení čichu a chutě
- 72 hod – zlepšení plicních funkcí

# Lépe pozdě, než nikdy

## aneb

### Změny v organismu během odvykání (dlouhodobý horizont)

- 12 týdnů – lepší oběh, snazší dýchání
- 3 – 9 měs. – zlepšení příznaků postižení plic (kašel, dušnost, pískání)
- do 5 let – riziko IM klesá na polovinu
- do 10 let – riziko IM skoro jako u nekuřáka, riziko Ca plic poloviční oproti kuřákovi

# Délka a úspěšnost odvykání

- Léčba min. 6 měsíců
  - Abstinence delší než rok
  - Samostatně a bez pomoci zvládnou tuto dobu abstinovat pouhá 2 - 3 % kuřáků
  - S poradenstvím (léčbou pod odborným dohledem) + psychoterapií = 30%
- 
- 75 - 85% kuřáků by chtělo přestat
  - 30 - 35% se o to (opakovaně) pokouší
  - 5 - 10% kuřáků se to podaří

# Pomoc lékaře – program 5P (5A's for Smoking Cessation)

- Ask (Ptát se)
- Advice (Poradit přestat kouřit)
- Assess (Posoudit ochotu přestat, příp. motivovat)
- Assist (Pomoci – NNT, centra)
- Arrange follow up (Plánovat kontroly)



# Jak na to?

## Důkladná příprava na proces odvykání

- List „Pro a proti“
- Den D
- Osobní motto
- Dechová cvičení
- Změna návyků
- Podpora okolí
- Pohybová aktivita
- Správná výživa
- Odměny
- Skupinová psychoterapie





# Léčba abstinčních příznaků

- Farmakoterapeutická – Bupropion, Vareniclin
- Substituční – náhradní nikotinová terapie (NNT)
- Alternativní

# Rady pro pacienty: Mějte na paměti...

- že když opravdu chcete, tak to dokážete.
- Že o pomoc máte žádat jen ty, od nichž se jí dočkáte.
- že každý nával chuti na kouření pomine do dvaceti sekund.
- že mnohé příznaky abstinence zmizí do deseti dnů.
- že kouření vám z krize nepomůže.

# Náhradní nikotinová terapie

## NNT


- minimalizuje abstinenční příznaky
- **KI** (relativní): KV onemocnění, těhotenství, dětský věk – i v těchto případech vždy zdravější než kouření
- **NÚ**: pálení v krku, škytavka, indigestce, nauzea, palpitace, bolesti hlavy

# Formy NNT

- Žvýkačky 2 mg, 4 mg (260,-) správná technika!!!
- Náplasti Nicorette 5, 10, 15 mg, 16h (460,-)  
Niquitin CQ 7, 14, 21mg, 24h (460,-)
- Inhalátor 10, 15 mg (360 - 400,-)
- Sublinguální tablety 2 mg
- Ústní spray (novinka) 1 dávka 1 mg nikotinu, balení 150 mg roztoku (379,-)
- Pastilky 1,5 mg, 4 mg
- Nosní sprej

Liší se farmakokinetikou, možnost kombinovat kontinuálně působící náplasti s jinými formami ovlivňujícími peaky.

# E-cigareta



**No tar  
No flame  
No pollution  
No carbon monoxide**

[http://www.mzcr.cz/Legislativa/obsah/informace-k-uvadeni-elektronickych-cigaret-na-trh\\_2991\\_11.html](http://www.mzcr.cz/Legislativa/obsah/informace-k-uvadeni-elektronickych-cigaret-na-trh_2991_11.html)

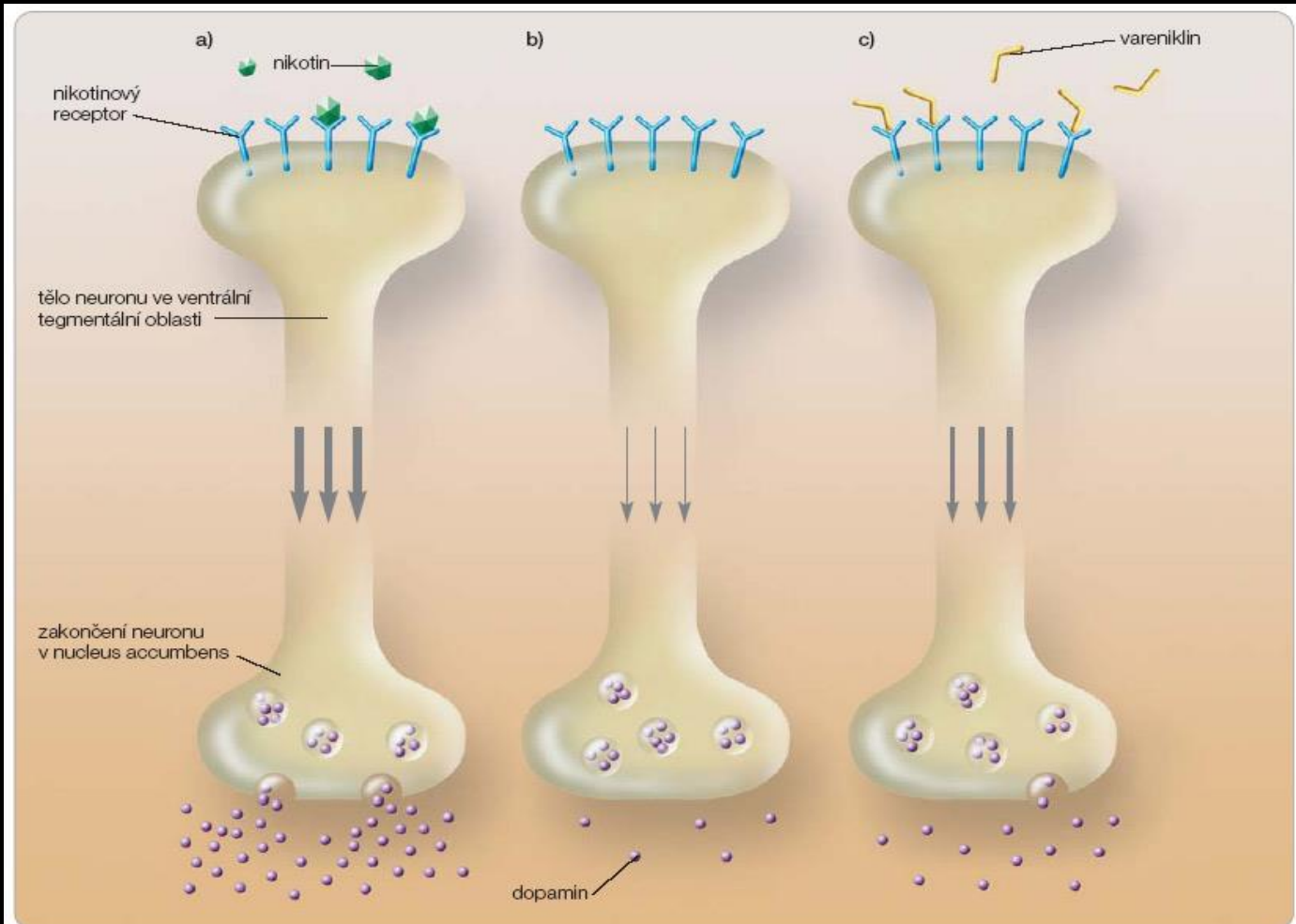
# Bupropion

- inhibitor reuptaku transportérů – zpětné vychytávání NA a DOPA = antidepresivum
- Zyban, Wellbutrin, Elontril
- Start 1 týden před dnem D – 1x150mg
- Léčba 8 – 12 týdnů 2x150 mg
- **KI:** křečové stavy, IMAO, anorexie, gravidita (+opatrnost u diabetiků)
- **NÚ:** nespavost, sucho v ústech, změny chutí, nauzea, zácpa, vyrážka,...

# Vareniclin (Champix®)

- parciální agonista ACh receptorů
- bez nikotinu
- Start 1-2 týdny před dnem D 1x0,5-1,0 mg
- 12 týdnů 2x0,5 – 1,0 mg
- NÚ: nevolnost, podrážděnost, deprese
- Významná psychická a kardiovaskulární komorbidity

# Až 3x více úspěšnější odvykání



Obr. 1 Schematické znázornění působení a) nikotinu z cigaret b) absence nikotinu c) vareniklinu na nikotinové receptory a následného uvolnění dopaminu; podle [18] – Foulds, 2006.



# Behaviorální léčba

- Psychosociální přístup
- Poskytuje odborník
- Poradny pro odvykání kouření
- Centra pro odvykání kouření

# Centra léčby závislosti na tabáku

Blansko, Brno, Břeclav, Česká Lípa, České Budějovice, Frýdek-Místek, Chomutov, Janov, Jeseník, Krnov, Liberec, Litoměřice, Nové Město na Moravě, Olomouc, Ostrava, Pardubice, Plzeň, Praha, Příbram, Strakonice, Zlín, Znojmo...

# Centra v Brně

- Klinika nemocí plicních a TBC, FN Brno – Bohunice
- Interní kardiologická klinika FN Brno – Bohunice
- 1. IKAK FNUSA (1. interní kardiologická klinika)
- Masarykův onkologický ústav – Bakešův pavilon



**LINKA PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ**  
**844 600 500**

# Jiné metody

- hypnóza
- akupunktura
- biorezonance

Bez vědecky prokazatelného účinku!

**Vakcinace** – nová metoda (USA, Švédsko)

# Když se kuřák cigarety nevzdá...

- Vhodný příjem ochranných antioxidantů a stopových prvků (vitamíny, především E,C, minerály Se, Mn, Ginkgo biloba - ?)
- Správná výživa + pohybová aktivita
- Pravidelné návštěvy lékaře !

# Více informací najdete na:

- <http://www.kurakovaplice.cz>
- <http://www.odvykani-koureni.cz>
- [http://www.dokurte.cz/download/doporuce  
ni\\_pro\\_lecbu\\_zavislosti\\_na\\_tabaku.pdf](http://www.dokurte.cz/download/doporuce<br/>ni_pro_lecbu_zavislosti_na_tabaku.pdf)
- <http://slzt.cz/odborna-doporuceni>
- <http://www.stop-koureni.cz>

**Děkuji za pozornost!**

