

OCHRANA ZDRAVÍ PŘED KOUŘENÍM A JEHO VLIVEM, ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ



OCHRANA VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ



MGR. JANA FIALOVÁ, PH.D.
ÚSTAV OCHRANY A PODPORY ZDRAVÍ
PODZIM 2018

PREVALENCE KUŘÁCTVÍ V ČR



- **Celková prevalence kouření cigaret v posledních cca 15 letech: kolem 30%**
- **Podle pohlaví muži 36%, ženy 26%**
- **Podle věku do 15 let: až 33%, 15-24 let: 43%, 25-44 let: 33%, 45-64 let: 28%, nad 65 let: 20%**
- **Užívání jiných tabákových výrobků než cigaret kolem 2 – 2,5 %; e-cigarety 1,7 %**

KDO JE KUŘÁK?



- **Pravidelný kuřák** – nejméně 1 cigareta/den
- **Příležitostný kuřák** – méně než 1 cigareta/den
- **Bývalý kuřák** – v době šetření min 6 měsíců nekouří, během života vykouřil více než 100 cigaret/ byl pravidelným kuřákem déle, než 6 měsíců
- **Nekuřák** – za celý svůj život nevykouřil víc než 100 cigaret

PROČ LIDÉ KOUŘÍ?



... protože kouření primárně navozuje pozitivní pocity a emoce:

Mechanismus působení nikotinu v organismu:

- Molekuly nikotinu se váží v mozku na ACH receptory
- Obsazením místa na receptoru – nervová stimulace
- Vyplavování neurotransmiterů (dopamin, serotonin, adrenalin,...)
- Výrazné pocity uvolnění, relaxace nebo naopak povzbuzení...

CO JE ZÁVISLOST A JAK VZNIKÁ



- Onemocnění s diagnózou F17
- Progresivní, chronické, recidivující, se souvislostí s mnoha vážnými nemocemi
- Vliv nikotinu na nervový systém – „začarovaný kruh“
- Společensko-sociální podmíněnost (děti a mladiství)
- Abstinenční příznaky (craving, úzkost, deprese, frustrace, únava, migrény, závratě, zažívací potíže, nespavost,... a mnoho dalších)
- Rozvoj syndromu závislosti (fyzická závislost)

HODNOCENÍ ZÁVISLOSTI



- Důvody hodnocení závislosti:
 - Často až při zdravotních problémech
 - Nutnost při nastavení léčby u mnoha onemocnění
 - Nutnost při přípravě na odvykání kouření
- Způsoby hodnocení závislosti
 - Např. **Fagerströmův test**
 - Sada 6 otázek, dle odpovědi bodujeme 0-10 bodů
 - Výhoda: rychlý a současně poměrně průkazný detektor míry závislosti
 - **Minesotská škála abstinenčních příznaků**

OCHRANA ZDRAVÍ U AKTIVNÍCH KUŘÁKŮ



- Zanechání kouření – individuální plán odvykání kouření dle míry závislosti
- Pomoc kuřákům v odvykání (lékař, sestra, farmaceut)
- HARM REDUCTION – omezení počtu cigaret + příp. kompenzace hladiny nikotinu, zdravý životní styl, preventivní prohlídky
- Nekouření v uzavřených prostorech (second-hand smoke, third-hand smoke)

ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ



- Motivace
- Pomoc okolí
- Příprava
- Výběr vhodného postupu – **INDIVIDUÁLNÍ!**

Podle osobní situace, míry závislosti, typu a míry abstinčních příznaků

- Podpora při odvykání

Farmakologická, substituční, behaviorální

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

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

POMOC ZDRAVOTNÍKŮ – 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)



NÁHRADNÍ NIKOTINOVÁ TERAPIE



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

FARMAKOLOGICKÁ LÉČBA



BUPROPION

- inhibitor reuptaku transportérů – zpětné vychytávání NA a DOPA = antidepressivum
- 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,...

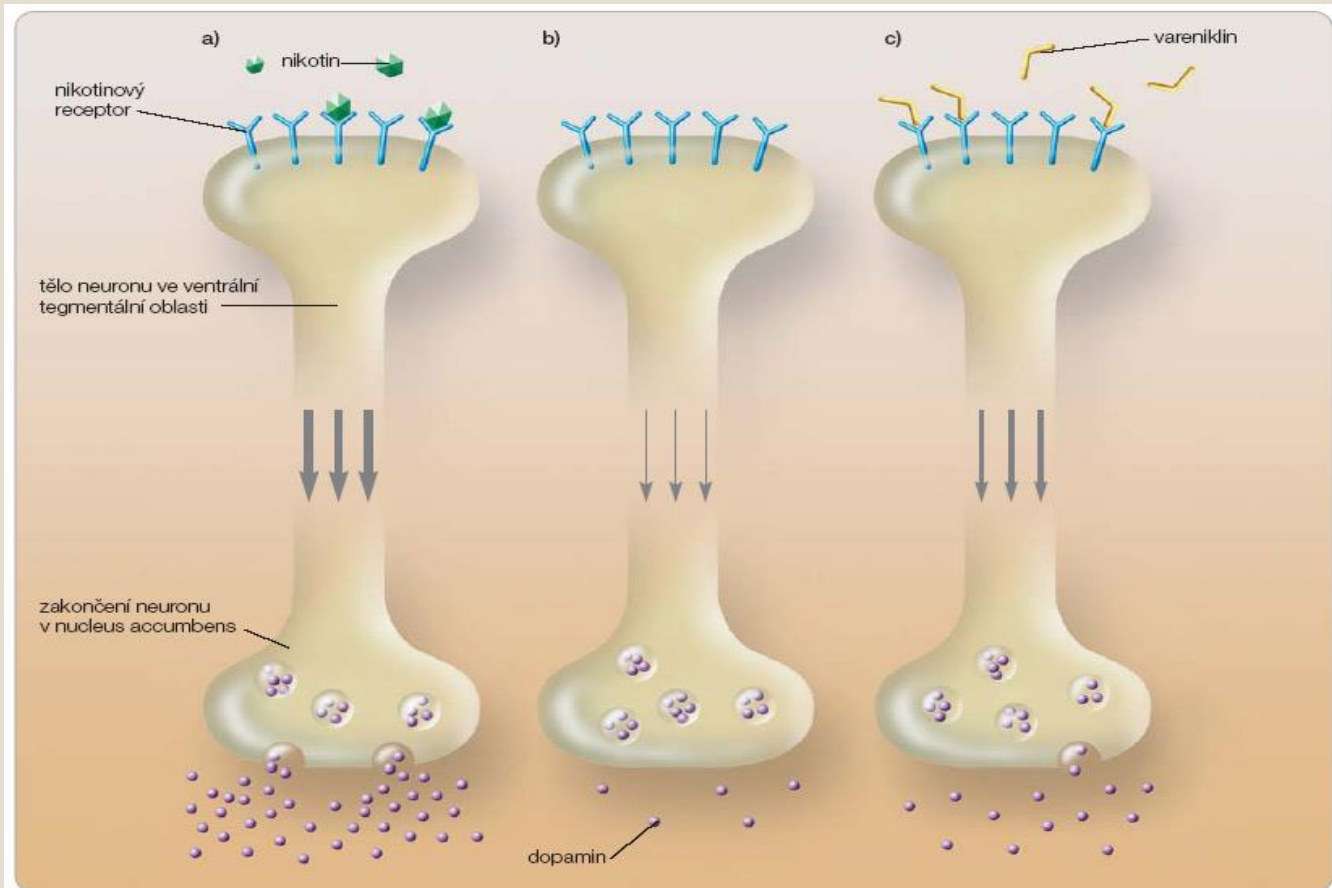
FARMAKOLOGICKÁ LÉČBA



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
- Psychická a kardiovaskulární komorbidita (?)

SCHEMA PŮSOBENÍ VARENICLINU



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

E-CIGARETA



http://www.mzcr.cz/Legislativa/obsah/informace-k-uvadeni-elektronickych-cigaret-na-trh_2991_11.html

OCHRANA ZDRAVÍ PASIVNÍCH KUŘÁKŮ



KOMPLEXNÍ PŘÍSTUP:

- LEGISLATIVA
- EKONOMICKÉ NÁSTROJE
- EDUKACE DOSPĚLÝCH
- VÝCHOVA DĚTÍ (v rodině, ve škole)
- POMOC PŘI ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ

INDIVIDUÁLNĚ:

- NEPOBÝVAT V ZAKOUŘENÉM PROSTŘEDÍ

VÍCE INFORMACÍ NA:



- <http://www.kurakovaplice.cz>
- <http://www.odvykani-koureni.cz>
- http://www.dokurte.cz/download/doporuceni_pro_lecbu_zavislosti_na_tabaku.pdf
- <http://slzt.cz/odborna-doporuceni>
- <http://www.stop-koureni.cz>

ZÁVĚR



- Prevence a edukace je vždy nejúčinnější a nejlevnější řešení
- Prevenci zaměřit na děti i jejich rodiče – komunitní přístup
- Preventivní programy
- Otázky společenského a politicko-ekonomického přístupu k produkci, prodeji a konzumaci tabákových výrobků řešit komplexně zodpovědně

DĚKUJI ZA POZORNOST