

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.

STOP

A target with a 'STOP' sign and a cigarette. The target is a circular bullseye with a black center, a white ring, and a black outer ring. The word 'STOP' is written in white capital letters on the black outer ring. A lit cigarette is positioned horizontally across the target, with its tip pointing towards the center. The cigarette has a white filter and a brown end. The background is dark.

Prevence kouření

Komplexní přístup:

- Změna postojů a nahlížení společnosti na kouření
- Vzdělání, informace, osvěta
- Dostupnost pro děti a mládež
(legislativa a její vymahatelnost, ekonomické nástroje, ... ale pozor na opačný efekt!!!)
- Nezbytná součást prevence je pomoc při odvykání kouření

Formy a způsoby užívání nikotinu

1. Tabák určený ke kouření:

- Tabákové výrobky: cigarety, doutníky, tabák do dýmek a vodních dýmek

2. Bezdýmný tabák (smokeless)

- Orální tabák (+ snus, dipping tobacco)
- Šňupací tabák
- IQOS + Heets

3. Elektronická cigareta



Definice kuřáctví

- **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

Definováno dle Mezinárodní unie proti rakovině (UICC) v Lyonu 1976

Prevalence kuřáctví v ČR - trendy

- **Celková prevalence kouření cigaret v posledních cca 15 letech:** kolem 30%, 31,3% (2012) – 25,2% (2017)
- **Podle pohlaví:** muži 36%, ženy 26% (2012), muži 30%, ženy 20% (2017)
- **Podle věku** do 15 let: až 33%, 15-24 let: 43%, 25-44 let: 33%, 45-64 let: 28%, nad 65 let: 20% (2012)
15-24 let: 36%, 25-44 let: 27%, 45-64 let: 26%, nad 65 let: 15% (2017)

Prevalence kuřáctví v ČR - trendy

- **Užívání jiných tabákových výrobků než cigaret:** dýmky, doutníky, vodní dýmky kolem 2 – 2,5 % (2012), 4,7% (2017); e-cigarety 1,7 % (2012), 5,2% (2017)
- **Bezdýmný tabák:** 2,5% (2017)

Zdroj: SZÚ 2017:

http://www.szu.cz/uploads/documents/szu/aktual/uzivani_tabaku_2017.pdf

Kuřáctví jako nemoc

- **Dg. F 17** dle Mezinárodního klasifikačního seznamu nemocí: „Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním tabáku“
- Zařazena jako psychiatrická dg mezi závislostmi
- Chronické, recidivující a progredující onemocnění
- Společensko-sociální podmíněnost



Vznik a vývoj onemocnění

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



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 nebo omezování rodinných, pracovních a sociálních aktivit

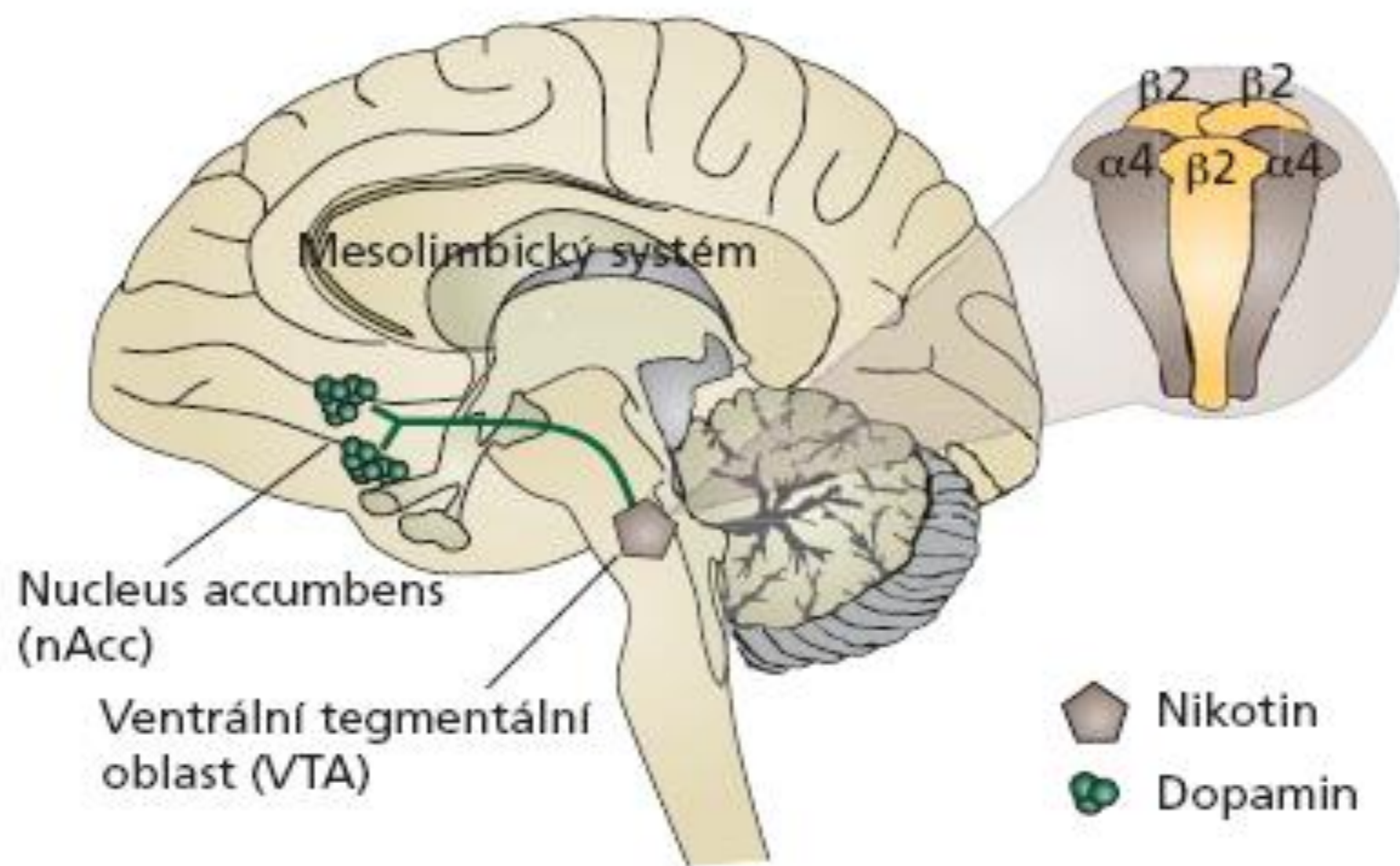
Podstata působení nikotinu

- Rychlost – 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 – zvýšená produkce dopaminu, serotoninu, adrenalinu, NA, kortikosteroidů, atd. -> vyvolání žádoucích pocitů: menší dávky: stimulace, povzbuzení, soustředění; větší dávky: útlum, relax, uvolnění, pohoda...**ODMĚNA**
- Při stejné dávce nikotinu - postupné snižování produkce dopaminu + zvyšování počtu acetylcholinových receptorů
- Dynamický stereotyp - podobný mechanismus jako u závislosti na tvrdé droze (heroin, kokain)

Diagnostika závislosti

- V ČR zatím poněkud podceněná – u hospitalizovaných pacientů pouze 1,5 % s Dg. F17
- V obecné podobě zmíněna i v české legislativě: Zákon č. 65/2017 Sb.
- Diagnostika v praxi: není zakotven postup, doporučena kombinace diagnózy závislosti (např. dle Americké psychiatrické společnosti užívání tabáku déle než rok + min 2 kladné odpovědi u typických rysů závislosti) a hodnocení míry závislosti – Fagerstromův test a Minesotská škála abstinčních příznaků

Hodnocení závislosti

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

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

Motivace k odvykání aneb 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 = $7 \times 90 \text{ Kč} = 630,- \text{ Kč}$
- 1 měsíc = $30 \times 90 \text{ Kč} = 2\,700,- \text{ Kč}$
- 1 rok = $365 \times 90 \text{ Kč} = 32\,850,- \text{ Kč}$
- 10 let = $3650 \times 90 = 328\,500,- \text{ Kč}$
- + další nepřímé náklady



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 = zvýšení úspěšnosti až na 30%
- 75 - 85% kuřáků by chtělo přestat
- 30 - 35% se o to (opakovaně) pokouší
- 5 - 10% kuřáků se to podaří

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

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 fyzické složky závislosti = minimalizace abstinenčních příznaků

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

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
- **Dávkování**: individuální nastavení, cca 3 měsíce vytrvat na startovní dávce, další 3 měsíce po 2 týdnech postupné snižování dávky

Formy NNT

- Žvýkačky 2 mg, 4 mg (260,-) správná technika!!!
- Náplasti Nicorette 5, 10, 15 mg, 16h (570,-)
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 (370,-)
- Pastilky 1,5 mg, 4 mg
- Orodispergovatelný film 15 x 2,5mg (165,-)

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

E-cigareta ?



No tar
No flame
No pollution
No carbon monoxide

Ale: antimon, propylenglykol, glyoxal, methylglyoxal,...

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

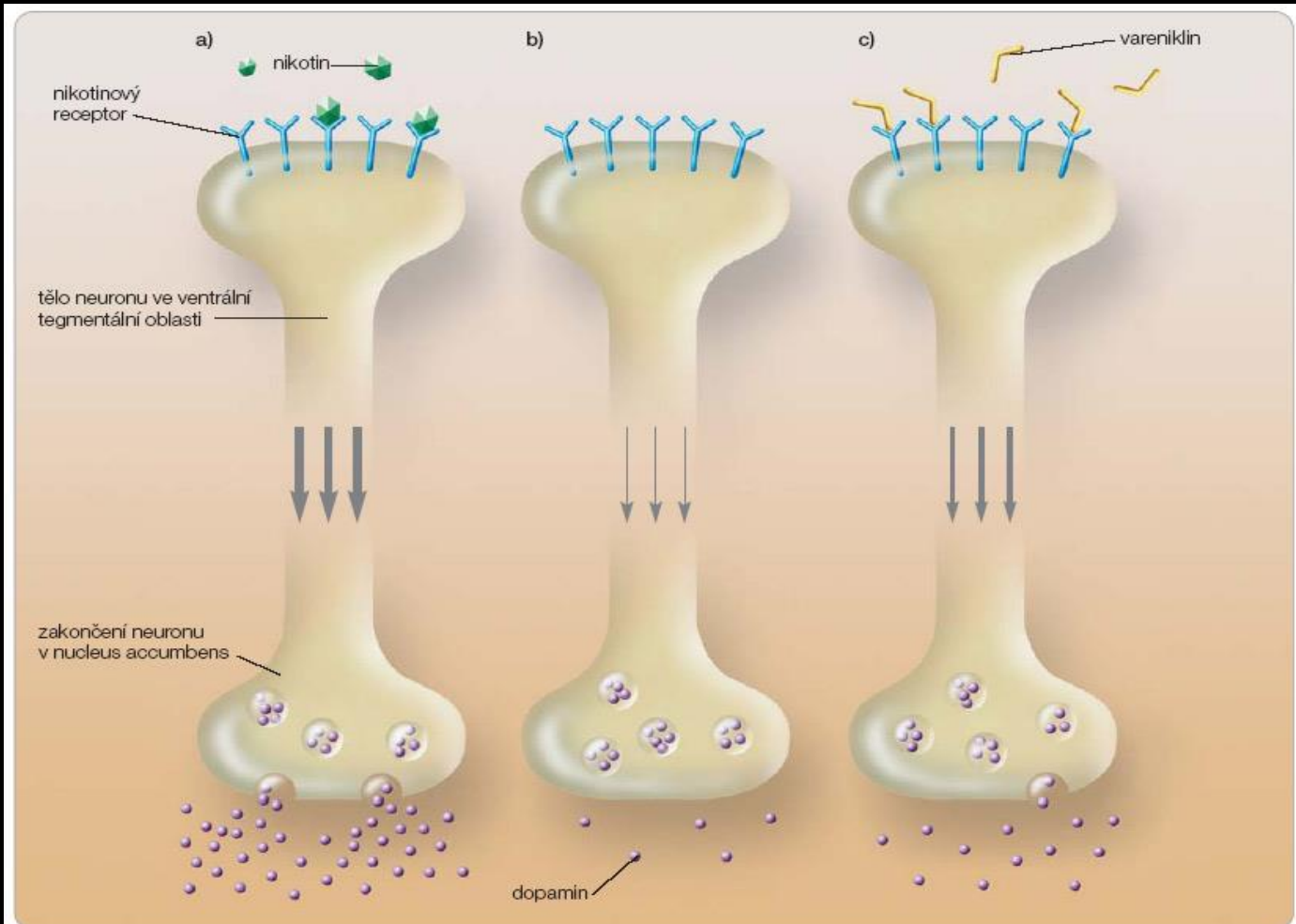
Bupropion

- Antidepresivum - inhibitor zpětného vychytávání NA a DOPA
- 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.

Léčba behaviorální složky závislosti

- Nedílná a potřebná součást odvykacího procesu!!!
- Psychosociální komplexní přístup
- Poradenství – měl by poskytovat odborník – vyškolený specialista
- Poradny pro odvykání kouření
- Centra pro odvykání kouření

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

Ostatní metody

- Hypnóza
- Akupunktura
- Biorezonance (BICOM)

Bez vědecky prokazatelného účinku!

- **Vakcinace** – růžová budoucnost? (USA, Švédsko)

Harm reduction

- Přístup aplikovat až po selhání osvědčených metod
- Omezení počtu cigaret, kompenzace hladiny nikotinu
- Doporučená i e-cigareta, nikoli vodní dýmka
- Správná výživa + pohybová aktivita
- Pravidelné návštěvy lékaře !

Více informací najdete na:

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

Děkuji za pozornost!

