

Odvykání kouření



Lépe pozdě než nikdy!



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

Diagnóza jejich nemoci má kod F17

Kdo je kuřák?

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

Obdobně kuřáci dýmek, doutníků, vodních dýmek, e-cigaret a zahříváního tabáku

Jak hodnotit závislost?

Nejčastěji pomocí Fagerströмова dotazníku;

Orientačně dle anamnézy:

- Kolik cigaret denně? < 15 >
- Od kolika let věku?
- Za jak dlouho po probuzení si zapálí první cigaretu?
< 30 min >

POZOR! Počítá se i kouření vodní dýmky a e-cigaret

Proč přestat?

- MOTIVOVAT K ZANECHÁNÍ KOUŘENÍ JE ZÁKLADNÍ POVINNOSTÍ LÉKAŘE
- *PERSONIFIKOVAT RIZIKO KOUŘENÍ
- Zdravotní důvody (možná genetické predispozice smrtelných onemocnění, lepší kondice, dýchání, méně infekcí DC, kašle i rýmy, u mužů lepší sexuální výkonnost, u žen těhotenství, kojení)
- Estetické hledisko (bělejší zuby, zdravější pleť)
- Sociální důvody (partner, děti, práce)

Změny v organismu během odvykání

- 20 min – normalizace TF a TK
- 8 hod – eliminace CO, vykašlávání nečistot s hlenem
- 72 hod – zlepšení plicních funkcí (FEV1)
- 1.rok: pokles rizika ac. KVN
- Po 5 letech riziko KVN jako u nekuřáků
- Po 10 -15 letech riziko CA jako u nekuřáků

Jak na to?

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

Abstinenční příznaky

- craving
- špatná nálada, deprese, podrážděnost až agresivita, zlost, frustrace, úzkost
- nespavost, bolesti hlavy
- zvýšená chuť k jídlu
- menší schopnost soustředit se a odbourávat stres

Mějte na paměti, že...

- Každý nával chuti na kouření pomine do dvaceti sekund.
- Mnohé příznaky abstinence zmizí do deseti dnů.
- Žádejte o pomoc jen ty, od nichž ji můžete čekat.
- Kouření vám z krize nepomůže.

MEDIKAMENTÓZNÍ POMOC

- NÁSLEDUJE PO PSYCHOLOGICKÉ MOTIVACI
- * NNT (žvýkačky, náplasti, tablety, sprej, inhalátor)
- * BUPROPION (Zyban, Welbutrin) – antidepresivum
- VARENIKLIN (Champix) – agonista nikotinu
- ALTERNATIVNÍ (joga, akupunktura, hypnóza) – jako placebo

E-cigarety , IQOS ???

Nejsou lékem, ale jiným druhem tabákových výrobků.

Úspěšnost

- abstinuje-li kuřák více než rok
- bez pomoci zvládnou tuto dobu abstinovat pouhá 2 %

Behavoriální léčba

- psychosociální přístup
- poskytuje odborník
- poradny, centra

Role zdravotníka – 5A (5P)

- **Ask (Ptát se)** – abusus, kuřácká anaméza
- **Advise (Poradit)** – Přestaňte kouřit
- **Assess (Posoudit)** – zhodnotit ochotu přestat, popř. motivovat
- **Assist (Pomoci)** – NNT, centra
- **Arrange follow up (Plánovat)** – kontrolní návštěvy, dotazy

Centra v Brně

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

Když se kuřák cigarety nevzdá...

Vhodný příjem ochranných antioxidantů a stopových prvků:

- vitamín E, C
- selen
- mangan
- zinek
- výtažky z Ginko biloby

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
ni_pro_lecbu_zavislosti_na_tabaku.pdf)
- <http://slzt.cz/odborna-doporuceni>
- <http://www.stop-koureni.cz>