



KOUŘENÍ JE NEMOC

DIAGNÓZA F 17

<https://is.muni.cz/www/2422/um>



VŠECHNY FORMY TABÁKU

- VYVOLÁVAJÍ ZÁVISLOST
- PSYCHOAKTIVNÍ LÁTKOU JE NIKOTIN
- PROCES DETERMINUJÍCÍ VZNIK ZÁVISLOSTI JE U NIKOTINU STEJNÝ JAKO U HEROINU A KOKAINU

U.S. SURGEON GENERAL, 1988



ZÁVISLOST NA NIKOTINU

- JE PROGRESIVNÍ, CHRONICKÉ A RECIDIVUJÍCÍ ONEMOCNĚNÍ,
- JE TO BIOLOGICKÝ POHÁNĚČ, KTERÝ NUTÍ ČLOVĚKA KOUŘIT I PŘES ZNALOSTI ZDRAVOTNÍCH NÁSLEDKŮ A JEHO ÚSILÍ PŘESTAT



ZÁVISLOST VZNIKÁ

- U 80-85% PRAVIDELNÝCH UŽIVATELŮ NIKOTINU, HEROINU, KOKAINU
- U 32% OBČASNÝCH KUŘÁKŮ
- U 23% OBČASNÝCH UŽIVATELŮ HEROINU
- U 16% OBČASNÝCH KONZUMENTŮ KOKAINU A ALKOHOLU



VĚTŠINA KUŘÁKŮ,

- KTEŘÍ VYKOUŘILI CCA 100 CIGARET,
POCIŤUJE ABSTINENČNÍ PŘÍZNAKY

75-80% KUŘÁKŮ BY CHTĚLO PŘESTAT,

30-35% KUŘÁKŮ SE O TO POKUSÍ

5-10% KUŘÁKŮM SE TO PODAŘÍ



MECHANISMUS

- NIKOTIN SE VÁŽE NA CHOLINERGNIÍ „NIKOTINOVÉ“ RECEPTORY NERVOVÝCH BUNĚK
- PROCES ZAHHRNUJE STÁDIUM:
 - KLIDU,
 - AKTIVACE
 - DEAKTIVACE



DŮSLEDKY AKTIVACE RECEPTORŮ

- VYPLAVENÍ NEUROTRANSMITÉRŮ:
DOPAMIN, SEROTONIN
- AKTIVACE SYMPATIKU -> NADLEDVIN
- VYPLAVENÍ: **ADRENALINU,
NORADRENALINU, ACTH**



ÚČINKY

- PŘÍJEMNÁ POHODA
- SNÍŽENÍ TENZE
- ZVÝŠENÍ VÝKONU (krátkodobé)

- DEPRESE (CHR. EXPOZICE SNIŽUJE BIOSYNTÉZU SEROTONINU)



KOUŘENÍ a STÁRNUTÍ MOZKU

- Kouření urychluje degenerativní pochody v mozku, spojené s úbytkem paměti a intelektu
- Stařecká demence se projevuje v mladším věku a rychleji progreduje
- Riziko ALZHEIMEROVY CHOROBY!



VZNIK ZÁVISLOSTI

- JE PEDIATRICKÝ PROBLÉM
- VÝZKUM LIMITOVÁN ETICKÝM KODEXEM
- POMÁHAJÍ TEORETICKÉ MODELY a
- TEORETICKÁ KRITÉRIA



DOBA LATENCE

- MEZI PODNĚTEM (VDECHNUTÍM NIKOTINU) A ÚČINKY V MOZKU JE CCA
10 – 20 SEC

- BIOLOGICKY AKTIVNÍ DÁVKA BĚHEM
1 MINUTY



OPAKOVÁNÍ DÁVKY

- VYKOUŘENÍ 1 CIGARETY =
10 x / 5 MINUT
- VYKOUŘENÍ 20 CIGARET =
200 x / DEN
- VYKOUŘENÍ 7500 CIGARET =
75.000x / ROK



TOLERANCE

- STÁLE STEJNÁ DÁVKA MÁ STÁLE NIŽŠÍ ÚČINKY
- K DOSAŽENÍ STĚJNÝCH ÚČINKŮ SE MUSÍ DÁVKA ZVYŠOVAT



ABSTINENČNÍ PŘÍZNAKY

- NERVOZITA, NESOUSTŘEDĚNÍ
- ÚZKOST, DEPRESE
- BAŽENÍ (CRAVING)
- PORUCHY SPÁNKU, BOLESTI HLAVY
- ZÁCPA
- PRODUKTIVNÍ KAŠEL
- ZVÝŠENÍ TĚLESNÉ HMOTNOSTI



ABSTINENČNÍ PŘÍZNAKY:

- OBJEVUJÍ SE ZA cca 2 HODINY
- DOSAHUJÍ MAXIMA ZA 24-48 HODIN
- PROBÍHAJÍ VE VLNÁCH, NÁVALECH
- TRVAJÍ TÝDNY AŽ MĚSÍCE
- JSOU NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINOU RELAPSU



PŘÍČINY ABSTINENČNÍCH PŘÍZNAKŮ

- NEDOSTATEK NIKOTINU
 - NARUŠENÍ SOCIÁLNÍCH A PSYCHOLOGICKÝCH VAZEB
 - SNÍŽENÍ BAZÁLNÍHO METABOLISMU
 - ZVÝŠENÍ ENERGETICKÉHO PŘÍJMU
- JSOU PŘÍZNIVÝM ZNAMENÍM,
ŽE TĚLO SE ZBAVUJE DROGY!**



MĚŘENÍ ZÁVISLOSTI

- FAGERSTROMŮV DOTAZNÍK:
 - 6 OTÁZEK,
 - 10 „TRESTNÝCH“ BODŮ
 - 4 SKUPINY ZÁVISLOSTI
- SNÍŽENÍ až ZTRÁTA **AUTONOMIE**



Sir R. Peto: THE RISK IS BIG

- ABOUT HALF ARE KILLED
- THOSE KILLED IN MIDDLE AGE LOSE 10, 20, 30 OR MORE GOOD YEARS
- STOPPING SMOKING WORKS: EVEN THOSE WHO STOP SMOKE IN EARLY MIDDLE AGE (40) AVOID MOST OF THEIR RISK OF BEING KILLED BY TOBACCO



VÝZNAM LÉČBY KOUŘENÍ

- ZA **20 MIN** SE UPRAVÍ Tk A Tf
- ZA **8 HOD** SE UVOLNÍ CO z Hb
- ZA **72 HOD** SE UPRAVÍ DECH. FUNKCE- FEV₁
- BĚHEM **3 MĚSÍCŮ** SE SNÍŽÍ HLADINY TROMBOCYTŮ V SÉRU
- SNÍŽÍ SE KOMPLIKACE TĚHOTENSTVÍ
- BĚHEM **2-5 LET** KLESNE RIZIKO KVN
- BĚHEM **10-20 LET** KLESNE RIZIKO ONKOL.



KOUŘENÍ

- NARUŠUJE / SNIŽUJE ÚČINNOST MNOHA LÉKŮ
- ZHORŠUJE HOJENÍ RAN A KOŽNÍCH LÉZÍ
- S KONTRACEPTIVY ZVYŠUJE RIZIKO IM a ŽILNÍ TROMBÓZY (9x)



U ONKOLOG.PACIENTŮ

- KOUŘENÍ SNIŽUJE OBRANNÉ MECHANISMY (APOPTOZU)
- PODPORUJE RŮST (REVASKULARIZACE TKÁNĚ)
- A METASTÁZY (SNIŽUJE ADHERENCI NÁDOROVÝCH BUNĚK)



ÚČAST ZDRAVOTNÍKŮ

- JE ESENCIÁLNÍ!!!
- Mají AUTORITU,
- Mají DŮVĚRU,
- Mají PŘÍLEŽITOST
- Mají ZNALOSTI



PROGRAM 4P – 1.krok

- PTEJTE SE PACIENTA NA KOUŘENÍ:
 - KOUŘÍTE?
 - KOLIK DENNĚ, JAK DLOUHO?
 - KDY SI ZAPALUJETE PRVNÍ CIGARETU?
 - CHCETE PŘESTAT KOUŘIT?
 - ZKOUŠEL JSTE PŘESTAT KOUŘIT?



NABÍDNOUT LÉČBU VŽDY,

- I KDYŽ ZATÍM NENÍ ROZHODNUT PŘESTAT KOUŘIT
- MOTIVOVAT K ROZHODNUTÍ (literaturu, doporučení–viz krok 2)
- OPAKOVAT MOTIVACI



PROGRAM 4P – 2. krok

- POCHVALTE, JE-LI CO
- PORAĎTE VŽDY, ABY PŘESTAL:
 - „MUSÍTE PŘESTAT KOUŘIT...“
 - ... PROTOŽE: ZDRAVOTNÍ STAV,
RODINNÁ ANAMNÉZA
SOCIÁLNÍ PODMÍNKY
SPOLEČENSKÉ POSTAVENÍ



PROGRAM 4P – 3. krok

- POMOZTE NASTARTOVAT PROCES ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ
- STANOVIT DEN“D” (BĚHEM 14 DNŮ)
- ZHODNOTIT STUPEŇ ZÁVISLOSTI
- ANALYZOVAT KDY A PROČ KOUŘÍ
- ZNESNADNIT PODMÍNKY KOUŘENÍ



3. Krok - pokračování

- KOUŘENÍ JE SOCIÁLNÍ DROGA,
- KUŘÁK MUSÍ PŘEKONAT FYZICKOU I BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOST = NAUČÍT SE ŽÍT BEZ CIGARETY



3. Krok- pokračování

- PŘIPRAVIT LÉČBU ABSTINENČNÍCH PŘÍZNAKŮ:
 - SYMPTOMATICKÁ – BUPROPION
(ZYBAN, *418/30 Kč*) WELLBUTRIN *436/207 Kč*)
 - ALTERNATIVNÍ
 - KAUZÁLNÍ – NÁHRADNÍ NIKOTINOVÁ TERAPIE (NNT)



PŘÍPRAVKY NNT

- ŽVÝKAČKY – 2mg, 4 mg - SPRÁVNÁ
TECHNIKA ŽVÝKÁNÍ!!! (260 Kč)
- NÁPLASTI: NICORETTE – 16 hodin –
5, 10, 15 mg; (460 Kč)
NIQUITIN CQ– 24 hodin –
7, 14, 21 mg (460 Kč)
- INHALÁTOR (400 Kč)
- TABLETY SUBLINGUÁLNÍ



CHAMPIX – VARENICLIN

- AGONISTA NIKOTINU: VAZBA NA nAChr, INDUKCE VYPLAVENÍ DOPAMINU
- TABLETY 0,5 a 1,0 mg (*2130 Kč*)
- 1 – 2 TÝDNY PŘED dnem „D“: 0,5 – 1,0 JEDENKRÁT DENNĚ
- PO dni „D“: 1,0 DVAKRÁT DENNĚ



KONTRAINDIKACE NNT

- AKUTNÍ INFARKT MYOKARDU
- TĚHOTENSTVÍ – NIKOTIN JE NEUROTERATOGEN
- Dlouhodobě: NIKOTIN JE INICIÁTOREM (metabolit NNK) I PROMOTOREM KARCINOGENEZE



KONTRAINDIKACE NE- NIKOTINOVÝCH PŘÍPRAVKŮ

- TĚHOTENSTVÍ, LAKTACE
- DOSUD NEJSOU ÚDAJE O ÚČINCÍCH BUPROPIONU A VARENICLINU NA PLOD A NOVOROZENCE/KOJENCE
- PSYCHIATRICKÁ a KARDIOVASKULÁRNÍ KOMORBIDITA VARENICLINU



VAKCINACE

- VAKCINA VYTVOŘÍ PROTILÁTKY
- VAZBOU S NIKOTINEM VZNIKNE VELKÁ MOLEKULA
- NEPŘEKROČÍ HEMATOENCEFALICKOU BARIÉRU
- ZABRÁNÍ PŘÍJEMNÝM ÚČINKŮM NIKOTINU



VAKCINACE

- 1) JE BEZPEČNÁ, SPECIFICKY ZAMĚŘENÁ NA NIKOTIN
- 2) ÚČINEK TRVÁ DLOUHO (MĚSÍCE)
- 3) MECHANISMUS ÚČINKU UMOŽŇUJE KOMBINACI LÉČBY DALŠÍMI FARMAKY



PRVNÍ VÝSLEDKY

- JE MOŽNÁ JEDNÍM Z MOŽNÝCH PROSTŘEDKŮ
- INDIVIDUÁLNÍ ROZDÍLY V IMUNO – ODPOVĚDI
- **BEHAVIORÁLNÍ INTERVENCE NUTNÁ !!!**



E- CIGARETY?

- ÚČINNOST NEBYLA JEDNOZNAČNĚ PROKÁZÁNA
- NEJSOU TESTOVANÉ A REGISTROVANÉ JAKO LÉČIVO
- JSOU ZŘEJMĚ BEZPEČNĚJŠÍ KUŘIVO
- ZATÍM REGULACE JAKO TABÁK (v EU)



PROGRAM 4P – 4.krok

- PLÁNUJ DALŠÍ SLEDOVÁNÍ A KONTROLU RELAPSU



PŘÍČINY RELAPSU

- NEDOSTATEČNÁ PŘÍPRAVA
- „ALESPOŇ JEDNU“
- KÁVA, ALKOHOL, SPOLEČNOST
- STRES

JE TŘEBA VRÁTIT MOTIVOVANÉ KUŘÁKY
ZPĚT DO ODVYKACÍHO PROCESU



ÚSPĚŠNOST

- OBVYKLE PO 3-5 POKUSECH
- 3 % PŘESTANOU SPONTÁNNĚ
- 6 % PO POSKYTNUTÍ DOPORUČENÍ
- 10 % PO PŘÍPRAVĚ a LÉČBĚ
- 30 % PO ZVLÁDNUTÍ RELAPSU
- LEPŠÍ PŘI ÚČASTI CENTER PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ



ŽENY

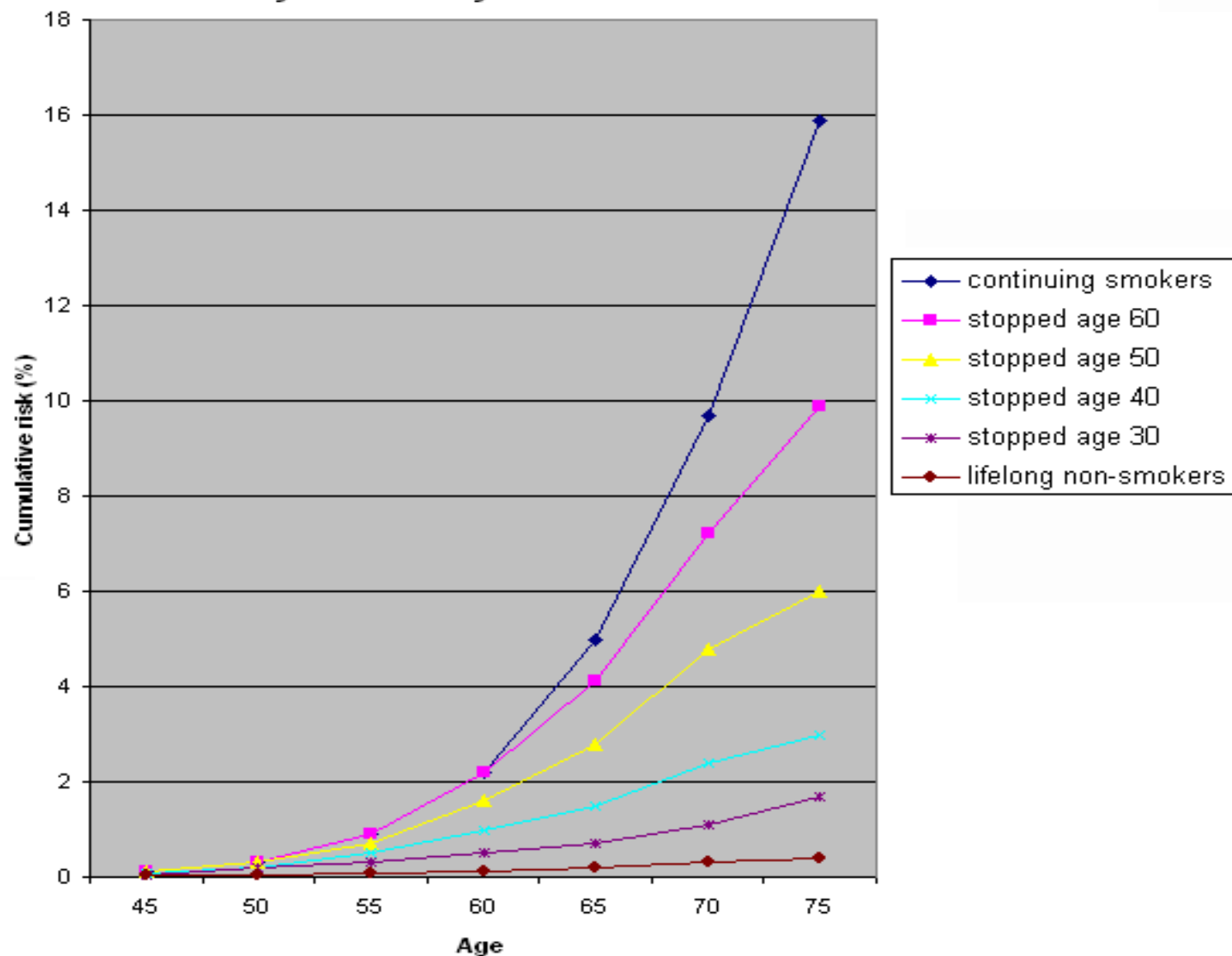
- JSOU V ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ MÉNĚ ÚSPĚŠNÉ
- MOŽNÝ VLIV POHLAVNÍCH HORMONŮ
- NENÍ ROZDÍL VE VYUŽITÍ beta2-nAChR mezi K a NK
- KLESÁ S HLADINOU PROGESTERONU
=> ZVÝŠENÍ DEPRESE, CRAVING,
ABSTIN.PŘÍZNAKŮ



Sir Richard PETO, Oxford

- SMOKING KILLS, even such „EXPERIMENTAL ANIMALS“ as British Medical Doctors are;
- STOPPING SMOKING WORKS

Figure 3. Effects of stopping smoking at various ages on the cumulative risk (%) of death from lung cancer by age 75, calculated by combining results from the 1990 study with mortality rates for men in the UK in 1990





Self mutilation by smoking – this patient had all four limbs amputated for a Buerger's type of arteritis. His cigarette holder was made out of a coat hanger by one of his friends on the ward.



BÝVALÍ KUŘÁCI TVRDÍ, ŽE

- ŽIVOT BEZ CIGARETY JE
 - SVOBODNĚJŠÍ,
 - VOŇAVĚJŠÍ,
 - ZDRAVĚJŠÍ,
 - BOHATŠÍ, ...

