

**MUNI  
MED**

# **Odvykání kouření**

# Kouření

- Multirizikový faktor: působením jediného faktoru dochází k mnoha závažným přímým i nepřímým následkům
- Riziko aktivního i pasivního kouření
- Diagnóza F17: Poruchy duševní a poruchy způsobené užíváním tabáku
- Doporučení pro léčbu závislosti na tabáku (2022): [odkaz](#)

## **KATEGORIE KUŘÁCTVÍ (7):**

- Pravidelný (denní) kuřák: Kouří v době šetření nejméně 1 cigaretu denně.
- Příležitostný kuřák: V době šetření kouří, ale méně než 1 cigaretu denně.
- Bývalý kuřák: Kouřil (vykouřil během života více než 100 cigaret), ale v době šetření nekouří.
- Nekuřák: Nekouří a nikdy nevykouřil 100 a více cigaret.
- Pokus přestat kouřit: Abstinence nejméně 24 hodin.

# Odlišné stravovací návyky kuřáků

- Oslabený chuťový smysl u kuřáků (především pro sladké) a pozměněný smysl čichu (což následně také ovlivňuje chuť) plus často cigaretou nahrazují samotné jídlo
- Kouření zpomaluje vyprazdňování žaludku (zejména pevné fáze žaludečního obsahu) – tzn. prodloužení pocitu nasycení.
- Účinkem nikotinu se zvyšuje výdej energie v průměru o 5-10 %, což činí přibližně 880 kJ denně (zvýšená produkce leptinu navozená nikotinem)
- !!! Kuřáci mají vyšší procentuální zastoupení nitrobřišního tuku častěji než nekuřáci.

## Chuťové preference u kuřáků

Vyšší chuť (a konzumace):	Nižší chuť (a konzumace):
maso, masné výrobky	ryby
vejce, brambory a výrobky z brambor (hlavně hranolky)	snídaňové cereálie
máslo, smetana	mléko, jogurty, sýry
živočišné potraviny s viditelným tukem	sladkosti
obecně smažené pokrmy	ovoce, zelenina
kofein z kávy a čaje a kolové nápoje	pitná voda, džusy

## Důsledky stravování kuřáků

vyšší příjem celkové energie o 4,9 %	nižší příjem PUFA o 6,5 %
vyšší příjem celkového množství tuku o 3,5 %	nižší příjem vlákniny o 12,4 %
vyšší příjem nasycených tuků o 8,9 %	nižší příjem vitamínu C o 12,4 %
vyšší příjem cholesterolu o 10,8 %	nižší příjem vitamínu E o 10,8 %
vyšší konzumace alkoholu o 77,5 %	nižší příjem beta-karotenu o 11,8 %

Zdroj: Mlčochová, Zpravodaj 4/2021

# Kouření

+ ŠPATNÁ VÝŽIVA,  
NÍZKÁ POHYBOVÁ AKTIVITA



- Kouření prostřednictvím toxických látek poškozuje kostní buňky a snižuje prokrvení kostí.
- Kuřáci mají dvojnásobné riziko zlomenin než nekuřáci (zlomeniny jsou častější, v nižším věku a pomaleji se hojí)
- **Ženy** kuřačky bývají hubenější a menopauza u nich nastupuje o 1-2 roky dříve.
  - ❖ Nižší depo pro estrogény v tukové tkáni
  - ❖ Zvýšený metabolismus estrogénů
  - ❖ Negativní vliv na kostní ztrátu a riziko zlomenin
- U **mužů** kouření podstatně snižuje produkci testosteronu a tím i BMD (především obratlových těl).

↑ ODBOURÁVÁNÍ a ↓ NOVOTVORBA

- časté **imobilizace** v důsledku kouření způsobených onemocnění
- časté **onemocnění žaludku** a tím snížení absorpce Ca
- horší stravovací návyky kuřáků, nižší příjem vápníku, ale vyšší konzumace alkoholu
- **vyšší hladiny kortizolu**, dlouhodobě zvýšené hladiny kortizolu zvyšují riziko osteoporózy

# Kouření a estrogeny

## ANTIESTROGENNÍ EFEKT

- příčinou jsou změny metabolismu estrogenu v játrech, dochází k **vysoké hydroxylaci estradiolu**, která vede k vysoké produkci 2-hydroxyestrogenu, který má již jen **malou estrogenní aktivitu**
- Ženy kuřačky mají častěji nepravidelnou a kratší menstruaci, s kratší folikulární fází → **snížení fertility i dřívější menopauza** (přibližně o 1-2 roky). Příchodem menopauzy se dále snižuje hladina estrogenu a zvyšuje se tak resorpce kosti.

# Definice závislosti na tabáku a diagnostická kritéria

# Abstinenční příznaky

**Tab. 1** Minnesotská škála tabákových abstinčních příznaků, český překlad (2)

Prosím, ohodnoťte, jak jste vnímali jednotlivé stavy během posledních 24 hodin.

(0 = vůbec ne 1 = velmi mírně 2 = mírně 3 = středně 4 = silně)

1. zlost, podrážděnost, nespokojenost	0	1	2	3	4
2. úzkost, nervozita	0	1	2	3	4
3. špatná nálada, smutek	0	1	2	3	4
4. nesoustředěnost	0	1	2	3	4
5. zvýšená chuť k jídlu, hlad, zvyšování hmotnosti	0	1	2	3	4
6. nespavost, obtížné usínání, buzení v noci	0	1	2	3	4
7. neschopnost odpočívat	0	1	2	3	4
8. netrpělivost	0	1	2	3	4
9. povznesená, dobrá nálada	0	1	2	3	4
10. zácpa	0	1	2	3	4
11. kašel	0	1	2	3	4
12. nutkání kouřit	0	1	2	3	4
13. menší radost z událostí	0	1	2	3	4
14. závratě (točení hlavy)	0	1	2	3	4
15. ospalost (mátožnost)	0	1	2	3	4
16. impulzivita (unáhlené jednání)	0	1	2	3	4
17. afty	0	1	2	3	4

Odkaz: [minnesota 2023 clc ii.pdf](#)



# Test závislosti na cigaretách

**Tab. 4** Fagerströmův test závislosti na cigaretách (9)

**U každé otázky prosím vyberte jednu z možností.**

**1. Jak brzy po probuzení si obvykle zapálíte svou první cigaretu?**

Do 5 minut (3 body).

Do půl hodiny (2 body).

Do hodiny (1 bod).

Za více než hodinu (0 bodů).

**2. Je pro vás obtížné nekouřit tam, kde je kouření zakázáno, například v kostele, knihovně nebo kině?**

Ano (1 bod).

Ne (0 bodů).

**3. Kterou cigaretu byste nejvíce postrádal/a?**

První po probuzení (1 bod).

Kteroukoliv jinou (0 bodů).

**4. Kolik cigaret denně průměrně kouříte?**

Do 10 cigaret (0 bodů).

11–20 cigaret (1 bod).

21–30 cigaret (2 body).

Více než 30 cigaret (3 body).

**5. Kouříte častěji v prvních hodinách po probuzení než ve zbytku dne?**

Ano (1 bod).

Ne (0 bodů).

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

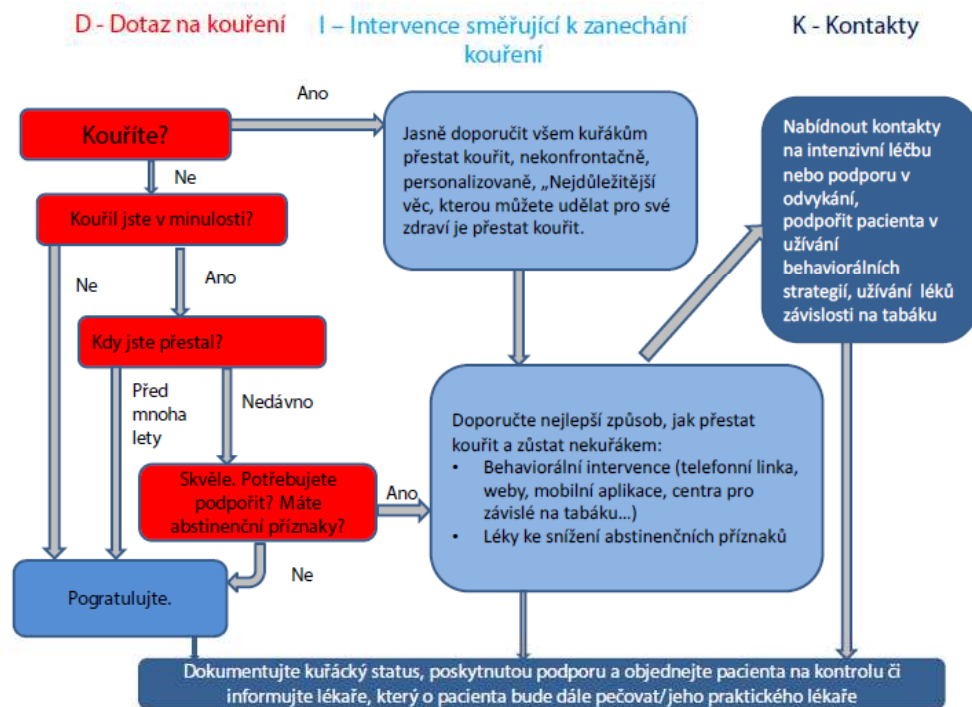
Ano (1 bod).

Ne (0 bodů).

MUNI  
MED

# Léčba

# Krátká intervence



**Obr. 1** Schéma krátké intervence ve 3 bodech „DIK“: dotaz, intervence, kontakty (upraveno dle: [www1.racgp.org.au/ajgp/2020/august/smoking-cessation-1](http://www1.racgp.org.au/ajgp/2020/august/smoking-cessation-1))  
 DOTAZ - na kouření/užívání tabáku.  
 INTERVENCE - jasné doporučení přestat, popis účinné léčby.  
 KONTAKTY - předání nejbližších možností intenzivní léčby a další možné podpory (např. telefonní linka, mobilní aplikace).

# Behaviorální a psychosociální intervence, prevence relapsu

- Škály (1-10, 10 je nejvíce):
  - Jak důležité je pro mě přestat kouřit?
  - Jak si věřím, že to dokážu?
  - Jak jsme připraven právě teď přestat kouřit?

Náplasti, žvýkačky,  
pastilky, ústní sprej

## Farmakoterapie: vareneklin, náhradní nikotinová terapi

Info k celosvětovému  
výpadku léku Champix: [odkaz](#)

# Méně rizikové formy nikotinu?

Tab. 6 Méně rizikové formy nikotinu

	Na bázi čistého nikotinu	Na bázi tabáku
Nezahřívané	náhradní terapie nikotinem (náplasti, žvýkačky, pastilky, ústní sprej Nicorette či Niquitin, nikotinové sáčky, např. Zyn, Lyft)	porcovaný tabák s nízkým obsahem tabákově specifických nitrosaminů, švédský snus
Zahřívané	elektronické cigarety = zahřívání hydrofilní tekutiny s nikotinem (ale i bez nikotinu)	zahříváný/naříváný tabák, heated tobacco products (HTP), heets (IQOS, GLO, PLOOM)



SLZT.cz

Společnost pro léčbu  
závislosti na tabáku

🔍 Vyhledávání

[O společnosti >](#) [Sesterská sekce >](#) [Aktuality](#) [Kalendář akcí](#) [Doporučené postupy](#) [Legislativa >](#) [Nekuřácké nemocnice](#) [Kde hledat pomoc >](#) [Pro veřejnost a kuřáky](#)

## Kurz Léčba závislosti na tabáku ČLK a SLZT 23. 11. 2024

Datum: sobota 23. 11. 2024, 9.00 - 15.00 hod. Místo konání: Dům  
lékařů, Drahobejlva 27, 190 00 Praha 9



- Kampaň SLZT (listopad 2024): Nenech se ovládat nikotinem  
[Nenech se ovládat – YouTube](#)
- Letáky SLZT: [Letáky pro pacienty | Společnost pro léčbu závislosti na tabáku](#)
- Studie HBSC (březen 2024): [Rizikové chování • Zdravá Generace](#)

# ZDRAVÁ GENERACE ?!

## Méně pijí a kouří. Děti ale objevily vaping a holdují energetickým nápojům.

S čím experimentují mladí Češi? Alkohol již nepijí tak často jako dříve. Ve srovnání s daty ze začátku milénia klesá také obliba klasických cigaret. A totéž platí o zkušenosti s marihuanou. Studie HBSC upozorňuje na jiné fenomény s rizikovým potenciálem: vaping, tedy kouření elektronických cigaret. A pití energetických nápojů — jejich konzumace se u českých dívek za poslední čtyři roky zdvojnásobila.



Potřebujete strategii ve svém regionu opřít o relevantní informace?

[www.zdravagenerace.cz](http://www.zdravagenerace.cz)

### Poprvé si zakouřit

Aspoň 1× si zapálilo cigaretu 16 % dětí ve věku 11–15 let.



### Sbohem, tabáku. Seznamte se: vaping!

Mladí Češi experimentují více s vapingem než s klasickými cigaretami.

Vaping zkusilo: 19 % dětí  
Cigarety: „jen“ 16 %

V oblaku páry potkáte častěji dívky (denně 5,5 %) než chlapce (3,7 %).

### Jak často „zahulí“?

Zkušenost s „trávou“ má každý šestý devěťák (16 %).

Trend?

2002: Dívky 27 %  
Chlapci: 35 %



### Nové látky jen okrajově

15letí každý týden:

Nikotinové sáčky — 3,6 %  
Zvýkací tabák — 2,3 %  
Kratom — 0,7 %



# S čím mladí Češi experimentují?

### Méně alkoholu

Již se napili alkoholu (11–15 let):  
1998: 98 % — 2022: 73 %

Pozor!

11letí: 23 % má s alkoholem zkušenost.

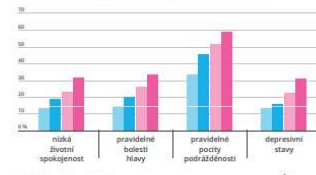


### Tabák, alkohol, marihuana: je to lepší

Před dvaceti lety mladí Češi kouřili (cigarety i marihuanu) a byli skoro netvíc v Evropě. Dnes se zařadili do evropského průměru.



### Energetické nápoje a zdraví



### České děti: energetičky nás baví

Jeden z pěti školáků si dá energetický nápoj každý týden.



Studie HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) — komplexně zkoumá životní styl mladé generace. Jejím odborným garantem je Univerzita Palackého v Olomouci.

[www.zdravagenerace.cz](http://www.zdravagenerace.cz)



SBĚR DAT

246

ŠKOL

11-15

VĚK ŠKOLÁKŮ

14 588

ŠKOLÁKŮ



**ZDRAVÁ GENERACE ?!**

EDU

**EXPERIMENTUJEŠ?  
Koukni, to se  
může hodit.**

Praktické rady a doporučení o zdraví nikotinu chováni pro děti a mládež  
www.zdravagenerace.cz

**1 Žij svobodně**  
V životě bez cigaret, alkoholu a drog o nic nepřicházíš. Je skutečně svobodný.  
Tip: „Ne, díky, na dnešek už mám jiný plán.“ je odpověď, kterou můžeš vyskoušet vždycky. Píší si svůj sen, ten totiž dává životu směr.

**2 Opilost ti nesluší. Zůstaň sám sebou**  
Opravdové přátelství nedělá alkohol, ale společné zážitky a zájmy. To, že se v partě pije, ještě neznamená, že se musíš také připojit. Vysoká „hladinka“ je jako špatná vizážistka – užumrdá ti vzhled, rozmáže oči, ukradne sebekontrolu a z frajera udělá lůzra.  
Tip: Pokud se potřebuješ uvolnit nebo zahnat nudu, vyzkoušej otužování, bojové sporty, meditaci nebo rozvíjej svou kreativitu – kreslí, hraje, skládá hudbu, vytváří... Buď sám sebou.

**3 Good job, no smoking**  
Tvoje generace je mnohem chytřejší, než byli boomeri. Už víš, že kouření cigaret způsobuje nepřijemný zápach z pusy, častěji se potíš a tvoje nehty a vlasy se víc lámou... Daleko méně z vás zkouší kouřit.  
Tip: Jediná dobrá rada je: Nikdy si s tabákem v žádném z jeho podob nezačínaj. Pokud už v tom jeseš, jsi si jistý, že to máš pod kontrolou? Tak si zkus dneska nevířit, nezapálit či nečtykat...

# „Ne, díky“ je vždycky v pohodě

**4 Vaping is (not) tasting**  
E-cigo vypadá jako EKO cigo, krásnější, (zdravější a voňavější)? Ani omylem. Vapo je taďy příliš krátkou dobu, a proto se o jeho negativním vlivu na zdraví zatím dost neví... ale rozhodně mu neprosívá.  
Tip: Přestaň sledovat na sítičky triky s vapem a zkus raději jinou dechovou výzvu, např. die metody Oxygen Advantage, a nauč se dýchat nosem. Je to sakra těžký.

**5 THC, HHC... LOL jen na chvíli**  
Tvůj mozek je ve vývoji. THC ani HHC mu nedělají dobře. Tyhle látky zhoršují soustředění a schopnost učení, a to se v životě moc nehodí.  
Tip: Už jsi alyšel u jiné smičku? To je teprve LOL. Deset minut smičku everyday. Roztáhneš plíce, posílíš břicho a uvolníš napětí.



Energeták = highway to hell

Všad se, že Logan Paul svůj energeták doopravdy nepije. Pravidelné pití nejvíce ohrozuje mozek a srdce... a taky zuby. To by neměl tak zářivý úsměv!  
Tip: Pokud potřebuješ doplnit energii nebo cítíš, že tě únava válkuje, začni od začátku. Dopřej si dostatek kvalitního spánku.

SPÁNKOVÁ DOPORUČENÍ

**ZDRAVÁ GENERACE ?!**

hbcs

Doporučení Zdravé generace navazují na zjištění dlouhodobé studie HBSC a vycházejí z aktuálních trendů pospívajících Světovou zdravotnickou organizací (WHO), Národním ústavem duševního zdraví (NIMH), Centrem pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC), Ministerstvem zdravotnictví ČR.

www.zdravagenerace.cz

## Experimentuješ?

Jestliže se rozhodneš alkohol či jinou látku vyzkoušet, udělej to v co možná nejbezpečnějších podmínkách.

Není nad to, mít v této situaci po boku spolehlivého kámoše, který ti v případě průšvihů pomůže.

Vybírej bezpečné, známé prostředí. Vyhneš se tak problémům a nebudeš pak muset řešit: Kde to jsem? Kdo mi pomůže? Jak se dostanu domů?

**S KÝM?**

**KDE?**

**KDY?**

Čím později, tím lépe. Dej si načas, rozhodně ti nic neutuče, když experimentování odložíš. Tvoje tělo to zvládne mnohem lépe v 18 než v 11 letech.

**PROČ?**

To, že chceš alkohol nebo jinou látku vyzkoušet, by mělo být tvoje rozhodnutí. Nenech se do něčeho nutit okolím.

**CO?**

Je rozdíl, jestli si dáš jedno pivo, nebo panáka vodky s energetákem. U jiných látek je taky dobrý zjistit, odkud pocházejí, co opravdu obsahují – v jakém množství a kvalitě.

**JAK?**

Rozhodni se pro jednu věc, mixování látek není good idea.

SPÁNKOVÁ DOPORUČENÍ

Spolufinancováno Evropskou unií

HBSC

DigiWELL

Univerzita Palackého v Olomouci