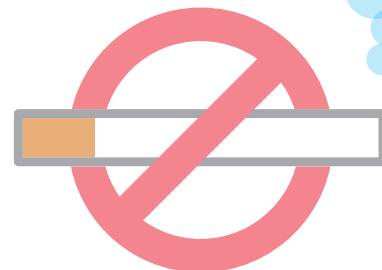


JAK PŘESTAT KOUŘIT

po zjištění onkologické diagnózy

Vaše rozhodnutí má zásadní význam pro lepší průběh onkologické léčby.



PSYCHOSOCIÁLNĚ JE ZÁVISLÝ každý kuřák, který si zapaluje při určitých situacích (např. odpočinek po práci, po jídle, při kávě nebo ve společnosti ostatních kuřáků) či v určité společnosti. **FYZICKÁ ZÁVISLOST** vzniká na podkladě dědičných předpokladů kouří se denně a to většinou 10 i více cigaret. Silně závislí si dokonce zapalují první cigaretu do hodiny po probuzení. Pro potlačení abstinčních příznaků vám pomohou léky, které je zmírňují.

POTENCIÁLNÍ RIZIKA



CHIRURGICKÉ ZÁKROKY

- kouření může negativně ovlivnit jakýkoli chirurgický zákrok
- zvýšení peri- a postoperačních oběhových, plicních a dalších komplikací
- zhoršené a zpomalené hojení
- prodloužení hospitalizace
- kratší doba přežití
- zhoršený psychický stav

RADIOTERAPIE

- zvýšené riziko plicních infekcí
- zvýšený výskyt plicních fibróz a plicních zánětů
- zvýšené riziko ztráty hmotnosti
- nižší účinnost léčby
- snížená doba přežití
- zvýšení výskytu sekundárních plicních nádorů

CHEMOTERAPIE

- může dojít ke snížení účinnosti chemoterapie: látky vznikající při hoření cigarety, především polyhalogenované uhlovodíky, zrychlují metabolismus a vylučování mnoha chemoterapeutik
- může docházet ke zvýšenému riziku nežádoucích účinků

POKUD PO ONKOLOGICKÉ DIAGNÓZE PŘESTANETE KOUŘIT



významně se prodlouží doba života a účinnost onkologické léčby



sníží se riziko mnoha dalších onemocnění



budete mít víc peněz



sníží se riziko rozvoje sekundárních nádorů a metastáz



budete se cítit lépe psychicky (kouření zhoršuje depresi i stres)

ABSTINENČNÍ PŘÍZNAKY

- Nutkání, touha kouřit
- Nesoustředěnost
- Neklid
- ...a další
- Špatná nálada
- Neschopnost odpočívat
- Podrážděnost
- Úzkost
- Poruchy spánku
- Zvýšená chuť k jídlu

PŘÍPRAVA NA ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ



Určete si den D (den, kdy přestanete kouřit) a oznamte toto své rozhodnutí rodině a přátelům, aby Vás v abstinenci podpořili.



Pocit, že cigareta uklidňuje je klamný. Pokud je někdo na nikotinu závislý, po několika hodinách bez kouření se objeví abstinенční příznaky, které po cigaretě jen dočasně vymizí. Patří mezi ně i deprese nebo úzkost. Pokud přestanete kouřit, budete se po překonání abstinенčních příznaků cítit mnohem lépe.



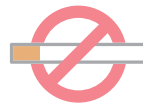
Pokuste se změnit své dosavadní denní návyky a životní styl, prožívání dne.



Pokud vás čeká hospitalizace, víte, že v nemocnici se nekouří. Poradte se s lékařem, jaké léky jsou pro vás vhodné, abyste nemuseli prožívat abstinенční příznaky.



Je dobré si uvědomit, ve které situaci si zapalujete cigaretu. Pokuste se těmito situacím vyhnout nebo si pro ně připravte nekuřácká řešení.



Uvědomte si, že i jediná cigareta vás velmi pravděpodobně vrátí ke kouření.

FARMAKOLOGICKÁ LÉČBA

Náhradní léčba nikotinem (NLN) je u nás možná v podobě nikotinových **náplastí**, **žvýkaček**, **pastilek** či **ústního spreje**. Užívání čistého nikotinu v podobě NLN je vždy méně rizikové než kouření. Všechny formy NLN jsou volně prodejné v lékárně.

Cytisin - je přírodní volně prodejný lék v lékárně. Zmírňuje abstinенční příznaky spojené s přerušáním kouření: snižuje potřebu kouřit a další abstinенční příznaky. Zároveň snižuje pocit odměny po cigaretě (v prvních dnech se užívá ještě během kouření).

Pro lepší zvládnutí abstinence lze vyhledat odbornou pomoc na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku www.slzt.cz

- Kontakty na Centra pro závislé na tabáku (léčba je tu hrazena ze zdravotního pojištění)
- Poradenská centra v lékárnách
- Ambulantní lékaři
- Telefonní Linka pro odvykání (vhodné zejména pro vícečetné závislosti)
- Mobilní aplikace zdarma v češtině

