

VÁŽNÁ VÝZVA KE ZMĚNĚ ŽIVOTNÍHO STYLU - KAŽDÁ CIGARETA VÁS POŠKOZUJE!



Doc. MUDr. Eva Králíková, CSc.

Chcete přestat kouřit a nejde vám to? Tak je na tom typický kuřák, jakých je 7 z 10. Nejste neschopní - jste závislí. Závislost na tabáku je nemoc. Existuje také účinná léčba.

Co byste **měli vědět:**

1.

Neexistuje bezpečná dávka kouře, každá cigareta poškozuje.

2.

Kouření, včetně pasivního, významně poškozuje cévy – už po několika minutách v zakouřeném prostředí jsou na tepnách prokazatelné změny.

3.

Kolem pětiny všech poruch erekce je způsobeno kouřením.

4.

Kouření způsobuje degeneraci makuly - poruchy na oční sítnici, které vedou ke slepotě.

5.

Kouření zdvojnásobuje riziko cukrovky, zhoršuje její průběh a komplikace jako selhání ledvin, gangrény a amputace.

6.



Kouření snižuje elastickou vrstvu pokožky – urychluje její stárnutí a tvorbu vrásek, zhoršuje i kvalitu pleti, například akné.

7.

Kouření způsobuje řídnutí kostí (osteoporózu) – snadněji dojde ke zlomenině.

8.

Kouření zhoršuje hojení ran – kuřáci mají po jakémkoli chirurgickém zákroku více komplikací, častěji musejí být operováni znovu a stráví po operaci průměrně o jeden až dva dny déle v nemocnici.

9.

Kouření zhoršuje prožívání stresu, ačkoli kuřáci mají opačný pocit: po cigaretě se vyplaví stresové hormony - to si lze snadno ověřit změřením tepu před cigaretou a po jejím vykouření.

10.

Nekuřte a nebuďte v zakouřeném prostředí, pokud kouříte, přestaňte, pokud nemůžete přestat, nekuřte v přítomnosti druhých. Máte-li problém přestat, vyhledejte pomoc lékaře - svou šanci na úspěch můžete až zdesetinásobit.



Vaše závislost má dvě části: naučili jste se kouřit v určitých situacích, v určité společnosti a jakmile se do takových situací dostanete, máte chuť na cigaretu. Druhou částí závislosti je změněná struktura mozku – zmnožení míst, na která se nikotin navazuje, drogová závislost.

JAK NA SITUACE, KDY JSTE BYLI ZVYKLÍ KOUŘIT?

Pokud se jim můžete vyhnout, je dobré to alespoň na 3 měsíce udělat (nejít do hospody, do kuřácké společnosti, nepít kávu...). Pokud se jim vyhnout nemůžete, připravte si předem svá nekuřácká řešení.

Alespoň několik tipů:

po jídle

vyčistěte si zuby

v restauraci

objednejte si citron, objedněte blok, okusujte párátka, pijte vodu (vyhněte se alkoholu!)

při odpočinku

věnujte se svým koníčkům, zapalte si svíčky, vymačkejte si pomeranč...

při stresu

po krátké příjemné chvilce po potažení se vlivem cigarety stres zhorší. Najděte si jinou hračku, kterou budete mít stále u sebe a k níž můžete ve stresu odpoutat pozornost (hlavolam, míček, kamínek...)

chuť k jídlu

obložte se zeleninou (pozor, ovoce má kolem 3000kJ/kg!), vypijte denně 2-3 litry neslazených nápojů, sportujte

při čekání

pozorujte lidi kolem sebe, usmívejte se na ně a sledujte jejich reakce, noste si hezké čtení, chodte pěšky...

Léky nejsou zázrak a nejsou „proti kouření“, ale proti abstinčním příznakům, jako je špatná nálada, nervozita, úzkost, netrpělivost, zvýšená chuť k jídlu, nesoustředěnost a další. V prvních zhruba 3-6 měsících po odložení cigarety, kdy by závislí kuřáci měli léky užívat, pomohou naučit se žít nekuřácký život snadněji. Může to být nikotin (ve formě žvýkačky, inhalátoru, pastilky nebo náplasti – můžete si koupit bez receptu v lékárně) nebo léky na předpis (musí předepsat lékař, kterýkoli).

Nezapomeňte ale,
že žádný lék vám kouřit nezabrání
– **TO HLAVNÍ JE NA VÁS.**

Doc. MUDr. Eva Králíková, CSc.

Zabývá se epidemiologií, prevencí a léčbou závislosti na tabáku více než 20 let. Pro své pacienty má pochopení nejen proto, že kdysi sama kouřila, ale především proto, že dobře ví, o jak silnou závislost se jedná.

Můžete se obrátit na svého lékaře nebo na některé z Center pro závislé na tabáku, kontakty najdete na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku WWW.SLZT.CZ.

Vznik těchto doporučení podpořila minerální voda Magnesia.

