



Všeobecná fakultní nemocnice v Praze

Nekuřácká nemocnice

**Chcete přestat kouřit, ale nedaří se Vám to?
Nejste sami – naprostá většina kuřáků by raději nekouřila!**

VÍTE, ŽE:

- většina kuřáků je závislých na nikotinu?
- závislost na tabáku/nikotinu je nemoc s číslem diagnózy F 17.2?
- je možné ji léčit?

Kouření ovlivňuje celé tělo a způsobuje nemoci všech jeho částí – kromě rakoviny plic a mnoha dalších orgánů, infarktu myokardu a chronické obstrukční plicní nemoci je to např. pomalejší hojení ran, snížení imunity, poruchy erekce, šedý zákal, záněty.

I když přestat kouřit je těžké, je to možné. Bez pomoci se to ročně podaří jen 1–3 % kuřáků, ačkoli by raději nekouřilo 70 % z nich. Při intenzivní léčbě je úspěšnost více než 10× vyšší!

Všeobecná fakultní nemocnice vstoupila od 1. 1. 2010 do Evropské sítě nekuřáckých nemocnic (ENSH), které podporují plně nekuřácké prostředí a léčbu závislosti na tabáku u pacientů i personálu nemocnic.

CHCETE OPRAVDU PŘESTAT KOUŘIT?

Pak je třeba:

- **Pevně se rozhodnout a stanovit si plán odvykání.**
- **Změnit své zažité zvyky a rituály (najít si předem náhradní řešení kuřáckých situací).**

Pokud máte problém přestat, poraďte se se svým lékařem a užívejte léky: nikotin volně prodejný v lékárně nebo léky na předpis.

Můžete se také obrátit na specializované Centrum pro závislé na tabáku.

V rámci Všeobecné fakultní nemocnice sídlí **Centrum pro závislé na tabáku při III. interní klinice v poliklinice VFN, Karlovo náměstí 32, budova A, zadní schody, 4. patro.** Můžete přijít i bez doporučení lékaře, ale po předchozím objednání. Telefon: **224 966 608.**

Adresy a kontakty na všechna Centra pro závislé na tabáku, kterých je v ČR 31, můžete najít na www.slzt.cz.

