



**VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE**



KOUŘENÍ A ONEMOCNĚNÍ SRDCE A CÉV (POMOC PŘI ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ)

Kouření je společně s vysokým krevním tlakem, cukrovkou 2. typu a zvýšenou hladinou cholesterolu hlavním rizikovým faktorem onemocnění srdce a cév.

KOURENÍ JE SPOJENO S:

- 2-4násobným zvýšením rizika ischemické choroby srdeční
- 3x vyšším rizikem srdečního infarktu a zvýšeným rizikem náhlé srdeční smrti
- předčasným onemocněním srdce a cév, srdečního infarktu a náhlé srdeční smrti u mužů a žen zejména v mladém věku
- rozvojem fibrilace síní a zvýšeným rizikem srdečního selhání
- 2,5x vyšším rizikem cévní mozkové příhody (mrtvice)
- rizikem ischemické choroby dolních končetin
- rizikem rozvoje vysokého krevního tlaku, cukrovky a jejich komplikací, zvýšené hladiny krevních tuků

ÚČINKY KOUŘENÍ NA SRDCE A CÉVY:

Nikotin je vysoce návykový a způsobuje závislost na tabáku, což má za následek vdechování tabákového kouře s několika tisíci škodlivinami. Kouření zvyšuje aktivitu a shlukování krevních destiček, zvyšuje hustotu krve, což je rizikem pro rozvoj akutních srdečně-cévních příhod. Shlukování destiček zvyšuje i jen několik minut v zakouřeném prostředí (pasivní kouření). Pro cévy může znamenat pasivní kouření téměř stejné riziko (80–90 %) jako kouření aktivní. I přes užívání léků na vysoký krevní tlak a cholesterol je kuřák stále ve vysokém riziku vzniku onemocnění srdce a cév.

SNÍŽENÍ RIZIKA PRO SRDCE A CÉVY PO ODLOŽENÍ CIGARET:

Riziko onemocnění srdce a cév se po zanechání kouření snižuje velmi brzy, v řádu dnů o třetinu, po roce abstinence klesá na polovinu.



RÁDI BYSTE PŘESTALI KOUŘIT, ALE NEDAŘÍ SE VÁM TO?

- **NEJSTE SAMI.** Naprostá většina kuřáků by raději nekouřila.
- Během života mívají kuřáci v průměru desítky neúspěšných **POKUSŮ PŘESTAT**.
- Pokus **BEZ POMOCI** má jen malou úspěšnost (3–5 % kuřáků po roce nekouří), odborná pomoc ji může až desetkrát zvýšit.

VÍTE, ŽE...

- ... většina kuřáků je závislých na nikotinu?
- ... závislost na tabáku/nikotinu je nemoc (diagnóza F17)?
- ... je možné tuto nemoc léčit?

CO ZNAMENÁ LÉČBA ZÁVISLOSTI NA TABÁKU:

- Změnu zažitých návyků a rituálů, najít si předem nekuřácká řešení obvyklých kuřáckých situací a jejich spouštěčů.
- Navíc pomůže užívání vhodných léků, které slouží k potlačení abstinenčních příznaků, nikoli „proti kouření“.

VYUŽIJTE NĚKTEROU FORMU POMOCI

Bližší informace o možnostech léčby a další podpory najdete na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku www.slzt.cz:

- Přes 40 Center pro závislé na tabáku (léčba je tu hrazena ze zdravotního pojištění)
- Kolem 200 ambulantních lékařů
- Téměř 200 lékáren poskytujících poradenství
- Několik adiktologických ambulancí (vhodné zejména pro vícečetné závislosti)
- Telefonní linka zdarma 800 350 000 po–pá 10–18h
- Mobilní aplikace v češtině zdarma
- Další weby www.kourenizabiji.cz, www.bezcigaret.cz

© Kolektiv Centra pro závislé na tabáku III. interní kliniky 1. LF UK
a VFN ve spolupráci se Společností pro léčbu závislosti na tabáku
www.slzt.cz, 2023

