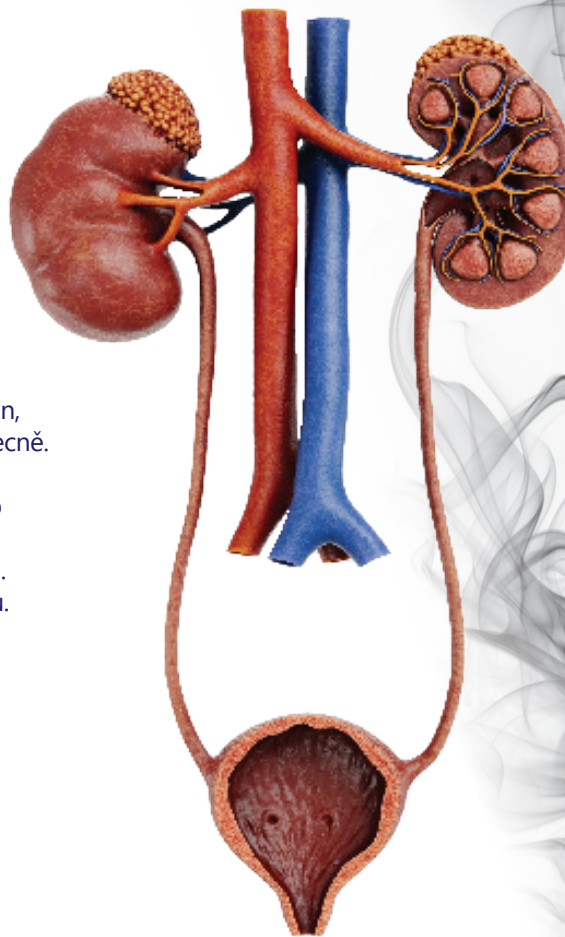


# KOUŘENÍ A UROLOGIE

- Některé z tisíců látek obsažených v tabákovém kouři se vylučují močí. Je mezi nimi i několik desítek těch, co způsobují rakovinu. Kuřáci mají proto v porovnání s nekuřáky logicky několikanásobně vyšší riziko nádorů ledvin, močového měchýře a močových cest obecně.
- Kouření významně poškozuje cévy a to i v malé dávce včetně pasivního kouření. Proto je u kuřáků častější selhávání ledvin. Tento vliv je ještě významnější u diabetiků.
- Kouření zhoršuje prognózu pacientů na dialýze včetně snížené imunity a vyššího rizika infekce.
- Kuřáci mají obecně častější záněty
- Také benigní (nezhoubné) zvětšení prostaty je častější u kuřáků.
- Kouření zvyšuje nejen riziko nádorů prostaty, ale i agresivitu těchto nádorů.
- Zhruba 20 % poruch rekce je způsobeno kouřením.
- Kouření zvyšuje pravděpodobnost zánětů močových cest a zhoršuje jejich průběh.
- Kuřáci mají méně spermií a ty jsou méně kvalitní (pomalejší)



## *Přestaňte kouřit co nejdříve.*

*Pokud se vám to nedaří, obraťte se na svého lékaře, lékárníka nebo na některé z Center pro závislé na tabáku. Kontakty jsou na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku [www.slz.cz](http://www.slz.cz) - najdete tu i odkaz na Linku pro odvykání kouření 800 350 000 nebo si stáhněte mobilní aplikaci **QUITNOW!***


# 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 abstinčních 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](http://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](http://www.kourenizabiji.cz), [www.bezcgaret.cz](http://www.bezcgaret.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](http://www.slzt.cz), 2023

