

KAŽDÁ CIGARETA POŠKOZUJE?

# NA VOZÍKU BEZ CIGARET

**Kouření významně ovlivňuje kvalitu i délku života, navíc zvyšuje výskyt komplikací typických pro život na vozíku.**



## **Osteoporóza (řidnutí kostí)**

Rizikem je omezení hybnosti, ale i kouření. Znamená to vyšší riziko zlomenin.

## **Nemoci srdce a cév**

Kouření podporuje „rizikové“ ukládání tuků v oblasti břicha, zužuje cévy, snižuje zásobování tkání kyslíkem, zvyšuje srážlivost krve, zdvojnásobuje riziko cukrovky. Po odložení cigaret klesá riziko srdečního infarktu během několika dnů o třetinu, do roka o polovinu.

## **Respirační komplikace**

Kouření umocňuje zhoršení dechových funkcí i sníženou schopnost kašle. Urychluje destrukci plicní tkáně a rozvoj plicní rozedmy. Je příčinou chronického zahlenění a přispívá k trvalému osídlení plic patogenními bakteriemi. Zvyšuje výskyt a zhoršuje chronické záněty včetně opakovaných zánětů plic (pneumonie), které jsou častou příčinou úmrtí po úrazu míchy.

## **Bolest**

Kuřáci vnímají bolest hůře a je u nich častější a intenzivnější.

## **Dekubity, proleženiny**

Zpomaluje hojení nejen dekubitů, ale jakýchkoli ran – tento vliv je komplexní:

snížené zásobení tkání kyslíkem, zúžení cév, snížená imunita, prozánětlivý vliv.

## **Poruchy sexuálních funkcí**

Erektivní dysfunkce je zhruba z 20 % způsobena kouřením, po poranění míchy ji kouření zhoršuje o 50 %. Kuřáci mají také méně spermií a ty jsou méně kvalitní (pomalejší), to znamená nižší pravděpodobnost oplodnění.

## **Poruchy spánku**

Kouření zvyšuje pravděpodobnost poruch spánku, zhoršuje jeho kvalitu, zvyšuje riziko spánkové apnoe.

## **Úzkost a deprese**

Kouření zhoršuje úzkost i deprese, úleva po cigaretě je jen krátkodobá. Negativní roli hraje i vyšší míra bolesti.

## **Komplikace**

Pacienti po poranění míchy, kteří kouří, jsou častěji a déle hospitalizováni pro další zdravotní komplikace.

## **Kvalita života**

Kouření zhoršuje kvalitu života. Kuřáci mají nižší sebevědomí: 7 z 10 by raději nekouřilo, protože přestat není jednoduché, mívají pocit selhání. V neposlední řadě představuje kouření finanční zátěž.


# 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), 2024

