

# NEMOC = ŠANCE PŘESTAT KOUŘIT

Pokud přestanete kouřit, váš zdravotní stav se nebude zhoršovat tak rychle, jako kdybyste kouřili. Léčba vašich onemocnění bude mít příznivější průběh. Vyhnete se dalším rizikům: mnohé nemoci vnitřních orgánů jsou částečně způsobeny nebo zhoršovány kouřením.



## Jsou to především tyto problémy:

- Snížená **imunita** - obranyschopnost organismu
- Poškození **očního pozadí**, které vede ke slepotě
- **Šedý zákal**
- Zrychlené stárnutí **kloubních chrupavek, bolesti kloubů** a zad
- **Rídnutí kostí** (osteoporóza)
- Zhoršené a zpomalené **hojení ran**
- Častější komplikace **anestezie a pooperační komplikace**, delší pobyt v nemocnici po jakékoli operaci
- **Endokrinní** onemocnění, například poruchy štítné žlázy, cukrovka,

vliv na pohlavní a další hormony

- Nemoci **dýchacího** ústrojí jako chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN), chronická bronchitida, rozedma plic
- Nemoci **srdce a cév** jako cévní mozková příhoda, ischemická nemoc dolních končetin, poruchy srdečního rytmu, aneurysmata, srdeční infarkt, embolie
- **Nádorová** onemocnění jakýchkoli částí těla, kromě plic např. močového měchýře, děložního čípku, žaludku a mnoha dalších.

PŘESTAŇTE KOUŘIT CO NEJDŘÍV. POKUD SE VÁM TO NEDAŘÍ, VYHLEDEJTE POMOC -  
- OBRAŤTE SE NA SVÉHO LÉKAŘE NEBO NEJBLIŽŠÍ CENTRUM PRO ZÁVISLÉ NA TABÁKU  
ČI JINOU POMOC NA WEBU [WWW.SLZT.CZ](http://WWW.SLZT.CZ)

# 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

