

PASIVNÍ KOUŘENÍ

**Kouříte a zajímá vás vaše okolí?
Možná by vliv na ostatní mohl být motivací k odložení cigaret.**

Co je pasivní kouření?

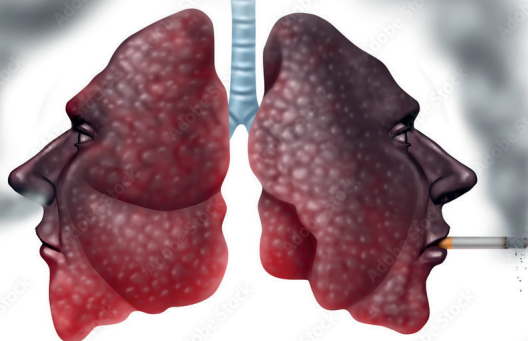
Vdechování kouře z cigaret či jiných tabákových výrobků jinak než jejich kouřením. Je to směs kouře, který vydechuje kuřák a kouře z hořící cigarety, doutníku nebo dýmký.

Mají smysl nekuřácké veřejné prostory?

Ano, ve všech zemích, kde byly zavedeny, klesl počet hospitalizací pro akutní srdeční příhody o několik procent. Jen proto, že kuřáci šli s cigaretou za dveře...
To platí i u vás doma.

Proč je pasivní kouření nebezpečné?

- Tabákový kouř obsahuje řádově tisíce látek, z toho dobrou stovku kancerogenních.
- K poškození zdraví stačí jen malá dávka kouře a jen po krátkou dobu. Nejde jen o viditelnou část kouře, ale i plyny, které nevidíme.
- Citlivé na pasivní kouření jsou především cévy - už po několika minutách v zakouřeném prostředí lze na nich prokázat změny.
- Pasivní kouření nezpůsobuje jen nemoci dýchacích cest nebo cév, ale podporuje i záněty, například záněty středního ucha u dětí a mnoho dalších problémů stejně jakou kouření aktivní.



**PRESTAŇTE 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**


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:

- 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.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, 2024

