



PREVENCE KOUŘENÍ

Nekuřte. Jestliže kouříte, tak co nejrychleji přestaňte. Pokud se Vám to nepodaří, tak nekuřte alespoň v přítomnosti nekuřáků.

Kouření je nejrozšířenější příčinou předčasné smrti. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) kouří na světě 1,1 miliardy lidí. Ročně zemře přibližně 5 milionů lidí v důsledku konzumu cigaret. To znamená, že každých devět vteřin umírá zbytečně jeden člověk.

Kouření je vdechování tabákového kouře, jímž se do organismu dostává až 2000 různých chemických látek schopných dalších reakcí, které mají často škodlivé účinky na lidský organismus. Tabákový kouř vzniká nedokonalým spalováním tabáku. Kuřáctví je drogová závislost (nemoc pod číslem F-17)

Jaká rizika kouření přináší?

Okamžité důsledky:

- dýchavičnost a zesílení astmatu
- poruchy erekce a impotence
- ztížení transportu kyslíku krví v důsledku zvýšení koncentrace oxidu uhelnatého
- zvýšení srdeční frekvence
- zvýšení krevního tlaku

Dlouhodobé důsledky:

- rakovina plic, hrtanu, ústní dutiny, hltanu, jícnu
- rakovina slinivky břišní, močového měchýře, ledvin a dělohy
- leukémie
- zvýšená náchylnost k infekcím
- srdeční infarkt a apoplexie
- poruchy krevního oběhu
- chronická onemocnění dýchacích cest

Důsledky pro Vaše okolí:

- rakovina plic
- nemoci dýchacích cest
- nemoci srdce a krevního oběhu, vysoký krevní tlak
- zvýšená náchylnost k bronchitidě, zánětu plic, zánětu středního ucha
- zdvojnásobení četnosti astmatických potíží
- zvýšené riziko náhlé smrti kojenců

Není divu, že kouření drasticky snižuje dobu života v průměru o 20 až 25 let! Polovina kuřáků umírá v důsledku svého kouření. Ve středním věku je úmrtnost kuřáků třikrát vyšší než u nekuřáků. Riziko smrti stoupá s denním počtem vykouřených cigaret a s délkou „kuřácké kariéry“. Čím dříve začnete kouřit, tím hůře. Podle expertů zapříčiní současný nárůst kouření u dětí a mládeže drastické

zhoršení zdravotního stavu obyvatel České republiky. Nechceme Vám podsouvat strach. Chceme Vám jen dodat sílu k rozhodnutí nekouřit!

Jednoduše přestaňte.

Po patnácti letech bez cigaret je riziko rakoviny plic sníženo na úroveň rizika u nekuřáka. Stanovte si „Den D“, ve kterém definitivně skončíte s kouřením.

Vyhýbejte se situacím, ve kterých obvykle kouříte. Situace a aktivity, při kterých nejste schopni odolat pokušení kouřit, zrušte. Hledejte alternativní náhražky kouření, jako je např. žvýkání žvýkaček. Při těžkých abstinencních potížích používejte speciální tlumící prostředky, jako jsou nikotinové náplasti, žvýkačky apod. Potíže jsou jen přechodné a můžete je také tlumit zdravou výživou a pohybem. Odměňte se za nekuřácký den. Najděte si jiné, zdravější a účinnější způsoby relaxace než je kouření. Vyvarujte se kuřácké recidivy.



Nemocnice
Horažďovice

Nemocnice
Píseňského
kraje

NH/III/INF/016//01
Prevence kouření



Jak nekouřit? Lékaři mají k dispozici terapii, která dokáže **potlačit abstinenci příznaky** a výrazně **zvýšit vaši** naději na úspěch. Moderní léková terapie vykazuje mnohem vyšší účinnost, než jakékoli jiné dostupné prostředky pro odvykání kouření. Díky moderní terapii můžete znásobit svoji šanci. Při odvykání kouření hraje velkou roli i silná vůle a schopnost vytrvat. A pokud máte kromě odborné pomoci i podporu okolí, je vaše šance na život bez cigarety opravdu vysoká. NEKOUŘENÍ je jedna z **hlavních** podmínek léčby. Protikuřácká linka 844 600 500 radí kuřákům, jak přestat kouřit. V případě neúspěchu odvykání kouření se můžete objednat v protikuřácké poradně. Seznam všech protikuřáckých poraden a další informace najdete na www.slzt.cz

Vypracoval/a: Pavel Kohutovič
Schválil/a: Mgr. Radka Lorencová

Dne: 16.1. 2015