

## Jak přestat kouřit?

Kouření je především naučené chování. Chcete-li přestat kouřit, je třeba **změnit své zvyky - aktivně, na základě vlastního rozhodnutí**. Rodina, partner ani léky vaše rozhodnutí nemohou nahradit. Je to dlouhodobý úkol, na několik měsíců, někdy i let. Vzpomeňte si, jak dlouho trvalo, než jste se naučili kouřit a zařadili cigaretu do svého denního stereotypu. Nyní je třeba naučit se zase žít bez cigaret.



Závislost na tabáku začíná jako **závislost psychosociální** (na cigaretě jako takové, bez ohledu na její složení). Po určité době se většinou připojuje **závislost fyzická** (klasická drogová závislost na nikotinu). Drogová závislost může později převažovat. Takový kuřák už nekouří pro příjemný pocit či aby mu bylo lépe, ale aby mu přestalo být hůř, aby se zbavil abstinenčních příznaků.

## Jak překonat psychosociální závislost?

Zamyslete se, které situace jsou pro vás typicky „kuřácké“, a připravte si předem náhradní řešení, abyste se neocitli v situaci „Co budu teď dělat místo kouření?“ To musíte vědět! Pokud jde o momenty, kterých se lze vyvarovat, zkuste se jim skutečně alespoň na tři měsíce vyhnout. **Změňte své zvyky**. Například káva: změňte její chuť – turecká místo překapávané, cukr, mléko, pijte ji vestoje **nebo ji tři měsíce nepijte vůbec**, nahraďte ji zeleným čajem. Jestliže se kritické „kuřácké situaci“ vyhnout nemůžete, **přichystejte si předem jinou činnost**. Po jídle vyčistěte zuby, trénujte s masážní gumovou kuličkou do ruky, zapalte si svíčku, namočte si ruce, naučte se dechová cvičení, vyběhněte patro nahoru a dolů, vymačkejte si citron. **Zkrátka cokoli – hlavně nekuřte!**

## Jak poznáte, zda jste závislí na nikotinu?

Kouříte-li denně minimálně 10 cigaret a po probuzení si musíte do hodiny zapálit, pravděpodobně jste na nikotinu závislí a léky vám usnadní odvykání. Pozor - léky vás neodnaučí kouřit, ale zabrání abstinenčním příznakům. Po dobu tří měsíců, kdy byste je měli užívat (nejméně tři měsíce v dostatečné dávce), se můžete plně věnovat změnám svých návyků a stereotypního chování, aniž byste se trápili abstinenčními příznaky. Jsou to především:

- ⊗ nezvladatelná touha kouřit, „bažení“ (anglicky „craving“) po cigaretě,
- ⊗ špatná nálada, deprese,
- ⊗ nespavost,
- ⊗ podrážděnost, frustrace, zlost,
- ⊗ úzkost,
- ⊗ neschopnost soustředění,
- ⊗ neschopnost odpočívat,
- ⊗ zvýšená chuť k jídlu.

Při odvykání kouření můžete mít i zácpu nebo afty.

## Náhradní léčba nikotinem

Je běžně dostupná v lékárnách ve formě volně prodejných **žvýkaček, náplastí, špiček (inhalátorů) a podjazykových tablet**. Přečtěte pečlivě návod k užívání. Recept nepotřebujete, ale je dobré konzultovat dávkování a jiné dotazy s vaším lékařem. Informace popsané v příbalovém letáku berte na vědomí s tím, že z cigaret jste nikotin vdechovali také, s ním však navíc ještě několik tisíc dalších škodlivých látek. **Cigareta vždy znamená mnohonásobně vyšší riziko než samotný nikotin!**

## Fagerströmův test nikotinové závislosti

### 1. Jak brzy po probuzení si zapálíte svou první cigaretu?

- do 5 minut (3 body)
- za 6-30 minut (2 body)
- za 31-60 minut (1 bod)
- po 60 minutách (0 bodů)

### 2. Je pro vás obtížné nekouřit v místech, kde je kouření zakázáno?

- ano (1 bod)
- ne (0 bodů)

### 3. Kterou cigaretu byste si rozhodně neodepřel?

- první ráno (1 bod)
- kteroukoli jinou (0 bodů)

### 4. Kolik cigaret denně kouříte ?

- 0-10 (0 bodů)
- 11-20 (1 bod)
- 21-30 (2 body)
- 31 a více (3 body)

### 5. Kouříte častěji (intenzivněji) během dopoledne nežli odpoledne a večer?

- ano (1 bod)
- ne (0 bodů)

### 6. Kouříte, i když jste nemocen a upoután na lůžko?

- ano (1 bod)
- ne (0 bodů)

### Součet bodů:

- 0 až 1** – žádná nebo velmi malá závislost na nikotinu
- 2 až 4** – střední závislost na nikotinu
- 5 až 10** – silná závislost na nikotinu

Stanovte si den D, kdy se probudíte jako nekuřák, večer si připravte vybranou náhradní formu nikotinu a hned po probuzení ji začněte užívat. U silných kuřáků je vhodná kombinace náplasti s některou ze tří ostatních forem - žvýkačkou, inhalátorem nebo tabletou. Při určité stálé celodenní hladině nikotinu v krvi, kterou poskytuje náplast, je tak možné uspokojit pocit okamžité potřeby „dávky“ v určité situaci (kuřácká společnost, stres atp.). Každá léčba závislosti na tabáku by měla trvat nejméně dva, ještě lépe tři měsíce; jinak neplatí, že zdvojnásobí vaši šanci na úspěch!

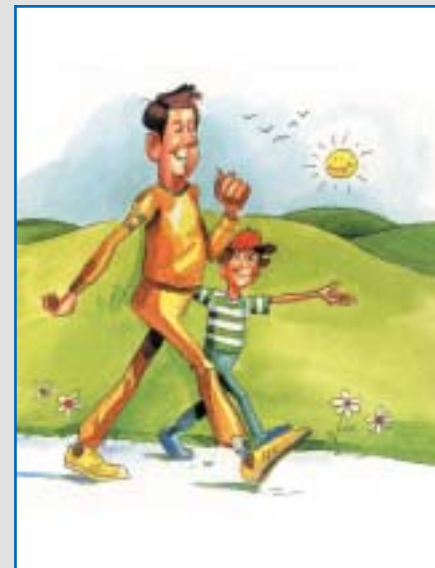
## Jiné možnosti léčby

Další možností léčby je lék vázaný výhradně na lékařský předpis. Lékař (kterýkoli) posoudí, zda je pro vás vhodný. I tato léčba by měla trvat nejméně dva, či tři měsíce, u silně závislých i déle, a lze ji kombinovat s náhradní léčbou nikotinem.

## Shrnutí

- ⊗ V každém věku má smysl přestat, vždy to znamená snížení rizika. Čím dříve, tím lépe!
- ⊗ Ujasněte si, proč chcete přestat. Nechte si od lékaře vysvětlit, jak vás kouření ovlivňuje, jak souvisí s vašim onemocněním, s jeho vývojem a s tím, jak se cítíte.
- ⊗ Jasně a pevně si ujasněte, co si přejete: přestat kouřit nebo dál kouřit?
- ⊗ Stanovte si den D a přijměte představu, že tento den se probudíte jako nekuřák a už nikdy v životě si nezapálíte. I když to je těžké, nevnímejte to útrpně, naopak, radujte se, že se vám konečně podařilo to, co jste chtěli: stát se nekuřákem!
- ⊗ Jste-li závislí na nikotinu, začněte po poradě s lékařem užívat léky, které zmírní vaše abstinenci příznaky.
- ⊗ Sportujte, choďte na procházky.
- ⊗ Pijte hodně tekutin, vyhýbejte se kávě, alkoholu a slazeným nápojům.

- ⊗ Jezte lehká jídla, hodně zeleniny, ovoce a ryb, omezte cukry a tuky.
- ⊗ Požádejte o podporu v nekouření svoji rodinu, přátele, spolupracovníky.
- ⊗ Připravte si dopředu náhradní řešení svých typicky kuřáckých situací.
- ⊗ Poučte se z vlastních předchozích neúspěchů – zamyslete se nad tím, jak přistěte ve stejné situaci cigaretě odoláte.
- ⊗ Za každý den bez cigarety se odměňte drobnou radostí.
- ⊗ Pamatujte, že jediná cigareta vás nejspíš vrátí ke kouření, a to v jakkoli vzdálené budoucnosti (i po letech).



## Proč přestat kouřit?

Závislost na tabáku je nemoc, která navíc způsobuje desítky dalších nemocí ve všech oborech medicíny. Zeptejte se svého lékaře! Informace o vlivu kouření na zdraví a seznam poraden pro odvykání kouření najdete také na webových stránkách [www.dokurte.cz](http://www.dokurte.cz), nebo na webových stránkách Českého občanského sdružení proti chronické obstrukční plicní nemoci [www.copn.cz](http://www.copn.cz). Navíc při velkých nemocnicích vznikají specializovaná centra léčby závislosti na tabáku.

inzerce

„Vaše volání o pomoc bylo vyslyšeno.“ Nicotinell

Žvýkačky Nicotinell

|  |   |
|--|---|
| <p><b>2 sly:</b></p> <p><b>2 příchutě:</b></p> <p><b>2 další výhody:</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 mg nikotinu pro slabší kuřáky</li> <li>• 4 mg nikotinu pro silné kuřáky (více než 25 cigaret denně)</li> <li>• mentolová</li> <li>• ovocná</li> <li>• mají příjemnou konzistenci – dobře se žvýkají</li> <li>• neobíhají cukr</li> </ul> <p style="text-align: right; font-weight: bold;">...a navíc příznivá cena</p> |
|--|---|

Žvýkačky Nicotinell pomáhají při odvykání kouření, snižování dávky nikotinu a zmírňování nepříjemných abstinenci příznaků.

Nicotinell Mint 2 mg, Nicotinell Mint 4 mg, Nicotinell Fruit 2 mg, Nicotinell Fruit 4 mg  
Přečtěte si příbalovou informaci. Žvýkačky Nicotinell obsahují nikotinum 2 mg a 4 mg. Lék k vnitřnímu užití.



NOVARTIS

strana 2

## Edice rádce pacienta & rádce pro zdraví / Určeno pro lékaře a lékárníky ke vzdělávání pacientů