

Usazeniny dehtu za jeden rok, model
Kat. číslo 103.7480



Rozhodnutí, které vám zachrání život

Jestliže kouříte, tak rozhodnutí přestat kouřit je nejmoudřejším rozhodnutím, jež můžete učinit pro své zdraví. V celosvětovém měřítku je konzumace tabáku hlavní příčinou úmrtí mezi příčinami, kterým je možno zabránit. Konzumace tabáku zabíjí až polovinu jeho uživatelů, kteří umírají v průměru o 15 let dříve. Na světě umírá v průměru každých 6 sekund jeden člověk na následky konzumace tabáku.

Přestat kouřit není snadné

Mnoho bývalých kuřáků je přesvědčeno, že přestat kouřit je ta nejobtížnější věc, kterou kdy v životě učinili. Je možné, že vy sami nebo někdo, koho znáte, jste se již dříve pokusili přestat kouřit – a tento pokus nebyl úspěšný.

Přestat kouřit je obtížné kvůli návykovosti nikotinu

Nikotin je drogou, která se nachází ve všech tabákových produktech, a je stejně návykovou látkou jako kokain nebo heroin. S každým cigaretovým šlukem vysílá kuřák určitou dávku nikotinu přímo do mozku. Zde pak vytváří pocity radosti a odměny. Kuřáci si postupně vytvářejí toleranci vůči této droze, která od nich vyžaduje, aby vykouřili stále více cigaret, chtějí-li prožívat stejný pocit. Během času kuřák dosáhne určité hladiny nikotinu a posléze pokračuje v kouření, aby si tuto hladinu udržel. Jakmile se u kuřáka vytvoří návyk, bude pochopitelně trpět abstinenčními příznaky, jestliže se pokusí s kouřením skoncovat.

I když je velmi obtížné přestat kouřit, rozhodně to stojí za vynaložené úsilí. Zdravotní přínosy zanechání kouření nastupují již během několika minut od vašeho posledního cigaretového šluku. Když přestanete kouřit, snížíte tím své riziko mnoha nebezpečných a smrtelných chorob a dokonce si tak můžete zajistit prodloužení svého života o řadu let. Nemusí se vám to povést hned napoprvé, ani napodruhé či dokonce na třetí pokus, ale nepolevujte ve svém úsilí, neboť

můžete úspěšně přestat kouřit.

Informace obsažené v této příručce nejsou určeny k tomu, aby nahradily doporučení profesionálního poskytovatele zdravotní péče. Budete-li mít nějaké dotazy, obraťte se prosím na svého profesionálního poskytovatele zdravotní péče.

Zdravotní problémy způsobené kouřením

Mnoho lidí ví, že kouření způsobuje rakovinu plic, ale mnohem rozšířenější je široké spektrum oslabujících a potenciálně fatálních zdravotních stavů, jež může kouření způsobovat. Následující výčet obsahuje pouze několik z těchto zdravotních stavů, které mají každým rokem za následek úmrtí několika milionů osob na celém světě.

Rakovina plic

Na rakovinu plic umírá větší počet mužů a žen než na jakýchkoliv jiný druh nádorových onemocnění. Kouření způsobuje přibližně 80 % případů rakoviny plic a dokonce ještě vyšší procento úmrtí na rakovinu plic. Čím delší dobu a čím více člověk kouří, tím více se u něj zvyšuje riziko rozvinutí tohoto druhu rakoviny. Jestliže kuřáci přestanou kouřit předtím, než se u nich rozvine rakovina plic, mohou se v budoucnu jejich plíce ještě vrátit do normálního stavu. Deset let po skončení s kouřením je riziko kuřáka, že onemocní rakovinou plic, již poloviční než u aktivních kuřáků.

Rakovina močového měchýře

Nejvýznamnějším rizikovým faktorem pro rakovinu močového měchýře je kouření. Poté, co ledviny přefiltrují tabákové chemické látky způsobující rakovinu z krve, končí tyto chemické látky v moči, kde poškozují buňky močového měchýře. Riziko kuřáka, že se u něj rozvine tato choroba, se zvyšuje s počtem vykouřených cigaret a s délkou doby, po kterou kouří.

Rakovina slinivky břišní

Rakovina slinivky břišní je extrémně agresivní formou nádorového onemocnění a je jednou z hlavních příčin úmrtí na rakovinu. Přinejmenším 30 % všech případů je spojeno s kouřením. Tato nemoc je jen zřídka diagnostikována ve svých počátečních stádiích a má tendenci rychle se šířit. Pouze zhruba 20 % pacientů s touto chorobou přežije jeden rok po jejím diagnostikování a jen velmi málo jich přežívá po dobu pěti let.

CHOPN

Chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN), která zahrnuje rozedmu plic a chronickou bronchitidu, je termín používaný pro skupinu chorob, které progresivním způsobem poškozují plíce. CHOPN je jednou z předních příčin úmrtí a kouření cigaret je její nejčastější příčinou. Vystavení plic pasivnímu kouření rovněž zvyšuje riziko rozvinutí CHOPN. Tato choroba nemá žádnou známou léčbu a příslušné terapie se obecně zaměřují na úlevu od příznaků a snahu o zlepšení kvality života.

Astma

Astma je chronickou chorobou charakterizovanou zánětem hlavních cest dýchacích v plicích. Jedná se o jednu z předních chronických chorob mezi dětmi a jednu z hlavních příčin

hospitalizace dětí. Pasivní kouření může dráždit plíce a vyvolávat astmatické záchvaty. Děti, které se narodí matce, jež kouří, nebo které žijí ve společné domácnosti s kuřákem, jsou vystaveny zvýšenému riziku rozvinutí astmatu, jakož i dalších problémů postihujících dýchací ústrojí.

Poškození tepen

Ateroskleróza je název používaný pro proces, při kterém se na stěnách tepen hromadí usazeniny – sestávající z cholesterolu a dalších látek. Tyto usazeniny mohou způsobovat ucpávání tepen, snižovat průtok krve nebo mohou způsobit prasknutí tepny a tvorbu krevních sraženin. Ateroskleróza může vést k infarktu myokardu nebo cévní mozkové příhodě. Kouření podporuje tvorbu těchto usazenin na stěnách tepen, což může vést k poškození aorty, jakož i koronárních tepen a tepen na dolních končetinách.

Infarkt myokardu

K infarktu myokardu dochází při poškození srdečního svalu z důvodu ztráty přívodu krve. Poškození koronárních tepen z důvodu hromadění těchto usazenin je nejběžnější příčinou infarktu myokardu. Tyto usazeniny mohou puknout nebo prasknout, přičemž může dojít k vytvoření krevní sraženiny, která může následně ucpat tepnu a zabránit přítoku krve do srdce. U kuřáků je až dvakrát vyšší pravděpodobnost než u nekuřáků, že budou postiženi infarktem myokardu. Dále je známo, že u lidí, kteří jsou postiženi infarkty myokardu, je v případě kuřáků vyšší pravděpodobnost úmrtí. Soustavné ohrožení pasivním kouřením také zvyšuje riziko infarktu myokardu u nekuřáků.

Cévní mozková příhoda

K cévní mozkové příhodě dochází, když krevní céva, která zásobuje mozek kyslíkem a živinami, pukne nebo je ucpána krevní sraženinou. V důsledku takové události dochází k přerušení zásobování mozku krví, čímž mozková tkáň začne trpět nedostatkem krve a kyslíku, které jsou pro ni životně nutné, a dochází k odumírání mozkových buněk. Cévní mozkové příhody mohou způsobit poškození mozku, paralýzu nebo i smrt. Kuřáci zvyšují své riziko cévní mozkové příhody z důvodu poškození tepen. Oxid uhelnatý obsažený v cigaretovém kouři rovněž snižuje koncentraci kyslíku, který se dostává ke stěnám tepen a tkání kuřáka, jakož i do jeho mozku.

Narušení smyslů

Kuřáci mohou být téměř s dvojnásobnou pravděpodobností oproti nekuřákům postiženi ztrátou sluchu. Kouření může způsobit ztrátu sluchu poklesem zásobování sluchového systému krví. Kouření cigaret je rovněž spojováno s poškozením zraku. Jedná se o rizikový faktor pro poškození sítnice ve formě makulární degenerace a šedý zákal – zdravotní postižení, jež mohou poškozovat zrak a mohou dokonce vést i ke slepotě.

Poškození plodu a zdraví kojenců

Když žena kouří v průběhu těhotenství, dostává se jejímu dítěti menšího množství kyslíku. V důsledku toho mohou děti, jež se narodí matkám – kuřáčkám, růst v děloze pomaleji a mohou se narodit s nižší porodní hmotností (menší než 5½ libry). Novorozenci s nízkou porodní hmotností

jsou vystaveni zvýšenému riziku u celé řady závažných zdravotních problémů, mezi něž patří mozková obrna, potíže s učením a dokonce i smrt. Ženy, které v těhotenství kouří, rovněž zvyšují své riziko těhotenských komplikací, včetně narození mrtvého plodu a spontánního potratu. Děti, jejichž matky v těhotenství kouřily, a děti vystavené pasivnímu kouření po narození vykazují zvýšené riziko syndromu náhlého úmrtí kojence (SIDS).

**Každý, kdo kouří,
bude zcela jistě trpět negativními důsledky,
které se projeví na jeho zdraví.**

Odměny, které se dostaví, když přestanete kouřit

Skoncování s kouřením je nejinteligentnější rozhodnutí, které můžete učinit pro své zdraví. Když přestanete kouřit, dostaví se vám některé přínosy okamžitě – budete mít dobrý pocit ze svého rozhodnutí a lidé kolem vás již nebudou muset vdechovat vámi produkováný kouř. V průběhu času se vám budou dostavovat další a další přínosy.

20 minut po ukončení kouření

Dojde k poklesu vašeho krevního tlaku a tepové frekvence.
Dojde ke zvýšení teploty ve vašich dolních a horních končetinách na normální úroveň.

8 hodin po ukončení kouření

Hladina kyslíku ve vaší krvi se zvýší na normální hodnotu.
Hladina oxidu uhelnatého ve vaší krvi se sníží na normální hodnotu.

24-48 hodin po ukončení kouření

Dojde k poklesu vašeho rizika postižení infarktem myokardu.
Dojde ke zlepšení kvality vašeho čichu a vašich chuťových smyslů.

2 týdny až 3 měsíce po ukončení kouření

Funkčnost vašich plic selepší až o 30 %.
Dojde ke zlepšení vašeho krevního oběhu.
Bude se vám snadněji chodit.

1-9 měsíců po ukončení kouření

Dojde ke snížení dušnosti.
Dojde k poklesu kongesce dutin a ke snížení pocitu únavy.
Dojde ke zvýšení vaší celkové energetické úrovně.
Vaše plice zlepší svou schopnost samočištění a odolnosti vůči infekcím.

1 rok po ukončení kouření

Dojde u vás ke snížení pravděpodobnosti rozvinutí koronárního onemocnění srdce na poloviční úroveň v porovnání s kuřáky.

5 let po ukončení kouření

Vaše riziko postižení cévní mozkovou příhodou se sníží na úroveň běžnou pro nekuřáky v rozmezí pátého až patnáctého roku poté, co přestanete kouřit.

10 let po ukončení kouření

Vaše riziko úmrtí na rakovinu plic je poloviční v porovnání se situací u kuřáka.

Sníží se vaše riziko nádorového onemocnění postihujícího ústní dutinu, krk, jícen, močový měchýř, ledviny a slinivku břišní.

15 let po ukončení kouření

Riziko, že u vás dojde k rozvinutí koronárního srdečního onemocnění je porovnatelné s lidmi, kteří nikdy nekouřili.

Jak se zbavit kouření

Skoncovat s kouřením není nikdy snadné, ale jedná se o nejlepší volbu, kterou můžete učinit pro své zdraví a pro zdraví vašich blízkých. Učiňte potřebné kroky předtím, než skončíte s kouřením, a zůstaňte věrni svým cílům. Níže uvedený výčet vám poskytne několik doporučení, která vám pomohou dosáhnout úspěchu při skoncování s kouřením.

Příprava na skoncování s kouřením

- **Vytvořte si seznam** všech důvodů, které máte pro skoncování s kouřením. Skoncování s kouřením může například vést ke zlepšení vašeho zdraví a zdraví osob, které jsou kolem vás. Ušetříte peníze a budete dobrým příkladem pro vaše děti.
- **Stanovte si datum, kdy přestanete kouřit.** Určete si datum, které bude stanoveno v horizontu od 10 dnů do několika týdnů. Vaše volba tohoto termínu by vám měla poskytnout dostatek času na přípravu, ale nemělo by se jednat o příliš dlouhý čas, který by mohl znamenat, že ztratíte své odhodlání. Rovněž je důležité snažit se zvolit den, kdy nebudete vystaveni přílišnému stresu, ale na druhou stranu by se mělo jednat o den, kdy budete mít určité aktivity, které vás budou zaměstnávat.
- **Zjistěte si překážky**, které vám budou skoncování s kouřením komplikovat – je například možné, že žijete s kuřákem nebo máte přátele, kteří jsou kuřáci. Je také možné, že jste se již dříve snažili přestat kouřit, avšak bezúspěšně. Rozmyslete si, jakým způsobem budete tyto překážky překonávat tentokrát.
- **Řekněte svým přátelům**, rodině a spolupracovníkům, že končíte s kouřením – mohou pro vás představovat velký zdroj podpory.
- **Sestavte si plán.** Projednejte své rozhodnutí přestat kouřit se svým profesionálním poskytovatelem zdravotní péče. Rozhodněte se, zda budete chtít používat podpůrné prostředky, jako jsou například náhradní terapie pro substituování nikotinu nebo skupinová terapie spojená s výměnou zkušeností s osobami, které učinily stejné rozhodnutí. Doplňující podpora a asistence mohou zlepšit vaše vyhlídky na dosažení úspěchu.

DEN POSLEDNÍ CIGARETY!

V den, kdy přestáváte kouřit:

- Zbavte se všech cigaret, popelníků a zapalovačů, které máte u sebe doma, v autě a v kanceláři.
- Změňte svou pravidelnou trasu tak, že budete jezdit do práce jinudy, budete si sedat na jiné židli v kanceláři, atd.
- Pobývejte v nekuřáckých prostorách v co největším možném rozsahu (jedná se například o muzea, kina nebo nákupní galérie).
- Zaměstnejte se cvičením, projekty v domácnosti nebo různými koníčky.
- Pijte hodně vody.
- Začněte používat nikotinové náhražky nebo docházejte do nekuřáckých skupinek, jestliže jste se rozhodli tak činit.
- Zdržujte se stranou od míst, kde lidé kouří.
- **NEKUŘTE** – potřeba kouření časem pomine!

Vytvořte si strategie, jak dosáhnout cíle

Když se rozhodnete přestat kouřit, musíte se vypořádat s tělesnými a psychologickými nežádoucími účinky nikotinové abstinence. Náhradní nikotinová terapie může pomoci při snížení vlivů nikotinové absence na tělo, ale mnoho kuřáků má větší problémy vypořádat se s psychologickými nežádoucími účinky. Je možné, že celou řadu každodenních činností sdružujete s kouřením – od ranního vstávání přes konzumaci jídla až po sledování televize. Když přestanete kouřit, budete se muset naučit přetrhnout tyto souvislosti.

Následující výčet uvádí několik návrhů, které vám pomohou vypořádat se s cigaretovou abstinencí a vytvořením nových návyků:

	Změňte návyky, které si spojujete s kouřením. Jestliže jste například dříve kouřili, když jste popíjeli kávu nebo alkohol, pijte místo toho vodu nebo ovocné šťávy.	
Udržujte své zuby v čistém stavu. Stanovte si cíl spočívající v tom, že budete mít neustále čisté zuby.		Mějte u sebe drobné laskominy, jako např. žvýkačky bez cukru, tvrdé bonbony, zeleninové tyčinky, které vám pomohou zaměstnat vaše ústa vždy, když budete mít potřebu kouřit.
	Soustavně se vyhýbejte situacím, ve kterých byste museli bojovat s pokušením zapálit si cigaretu. Časem se zvýší vaše schopnost vypořádat se s takovými situacemi.	
Zaměstnejte svou pozornost projekty, koníčky a cvičením a dodržujte zdravou životosprávu.		Snažte se zhluboka dýchat. Dopřejte si komfort dýchání v čistém ovzduší namísto jedovatého cigaretového kouře.
Pozdržte případné zapálení cigarety. Pokud budete mít pocit, že si musíte zapálit, přinuťte se čekat alespoň 10 minut. Potřeba kouření do té doby často sama od sebe ustoupí.		Odměňte se. Rychle zjistíte, že když nebudete kupovat cigarety, tak ušetříte peníze. Využijte takto uspořené peníze k nákupu něčeho opravdu speciálního jen pro vás.

Další podpůrné prostředky

**PILULKY
ŽVÝKAČKA
NÁPLASTI**

Nikotinové náhrady

Vysazení nikotinu může vyvolat celou řadu nepříjemných nežádoucích účinků, včetně depresí, podrážděnosti, bolestí hlavy a poruch koncentrace. Tyto příznaky mohou trvat od několika málo dní po několik týdnů. Mnoho kuřáků neuspěje ve svých snahách o skoncování s tímto zlozvykem již po pouhých několika dnech, když se abstinenční příznaky začnou projevovat ve své největší síle.

Přestat kouřit za použití „šokové terapie“ není vaší jedinou možností – projednejte se svým profesionálním poskytovatelem zdravotní péče další způsoby, jak přestat kouřit. Léky neobsahující nikotin a užívané na lékařský předpis mohou pomoci při ulehčení nežádoucích účinků spojených s vysazením nikotinu. Terapie nikotinových náhrad (NRT) – tedy používání substitučních látek nikotinu pro omezení tělesných příznaků vysazení nikotinu – rovněž pomáhá mnoha kuřákům zlepšit jejich šance na úspěšné skoncování s kouřením.

Nikotinové substituenty jsou dodávány v různých formách, včetně žvýkaček, náplastí, pastilek, nosních sprejů a dýchadel. Některé nikotinové náhražky jsou k dispozici bez lékařského předpisu, zatímco na jiné takové výrobky budete předpis potřebovat. Pohovořte si s vaším profesionálním poskytovatelem zdravotní péče, abyste zjistili, zda jsou NRT vhodnou volbou pro vás, což zvláště platí v případě těhotných kuřaček.

Programy pro skoncování s kouřením

Zatímco terapie založená na nikotinových náhražkách vám může pomoci vypořádat se s mnoha psychickými aspekty souvisejícími s abstinenčními příznaky, mohou vám programy pro skoncování s kouřením pomoci vyrovnat se s psychologickými efekty. Kombinace NRT s vhodným programem na podporu změny chování může zvýšit vaše šance na úspěšné skoncování s kouřením.

Svépomocné programy

Tyto programy vám mohou pomoci dozvědět se co nejvíce o tom, co můžete očekávat, když přestanete kouřit, a jak se vypořádat s nežádoucími účinky. Velký počet regionů provozuje bezplatné telefonní linky pro odvykající si kuřáky, které spojují kuřáky s vyškolenými odborníky. Cenné informace o skoncování s kouřením jsou rovněž k dispozici na mnoha internetových stránkách.

Pohovořte si se svým profesionálním poskytovatelem zdravotní péče o dalších možnostech, včetně individuálního poradenství a skupinových programů. Tyto programy obecně trvají po několik týdnů, nabízejí strategie pro řešení problémů a poskytnou vám společenskou podporu. Někteří zaměstnavatelé nabízejí svým zaměstnancům příspěvek na léčbu na specializovaných klinikách zaměřených na skoncování s kouřením.

Několik slov o zvýšení hmotnosti

Někteří kuřáci skutečně zaznamenají zvýšení hmotnosti o několik liber, když přestanou kouřit, avšak nedopusťte, aby vám obavy o zvýšení hmotnosti zabránily v naplnění vašeho rozhodnutí přestat kouřit – následky kouření jsou mnohem nebezpečnější než zvýšení váhy o několik liber. Když přestanete kouřit, mějte na paměti, že je třeba konzumovat zdravou stravu, pít velké množství vody a pravidelně cvičit. Před zahájením jakéhokoliv programu cvičení si pohovořte se svým profesionálním poskytovatelem zdravotní péče.

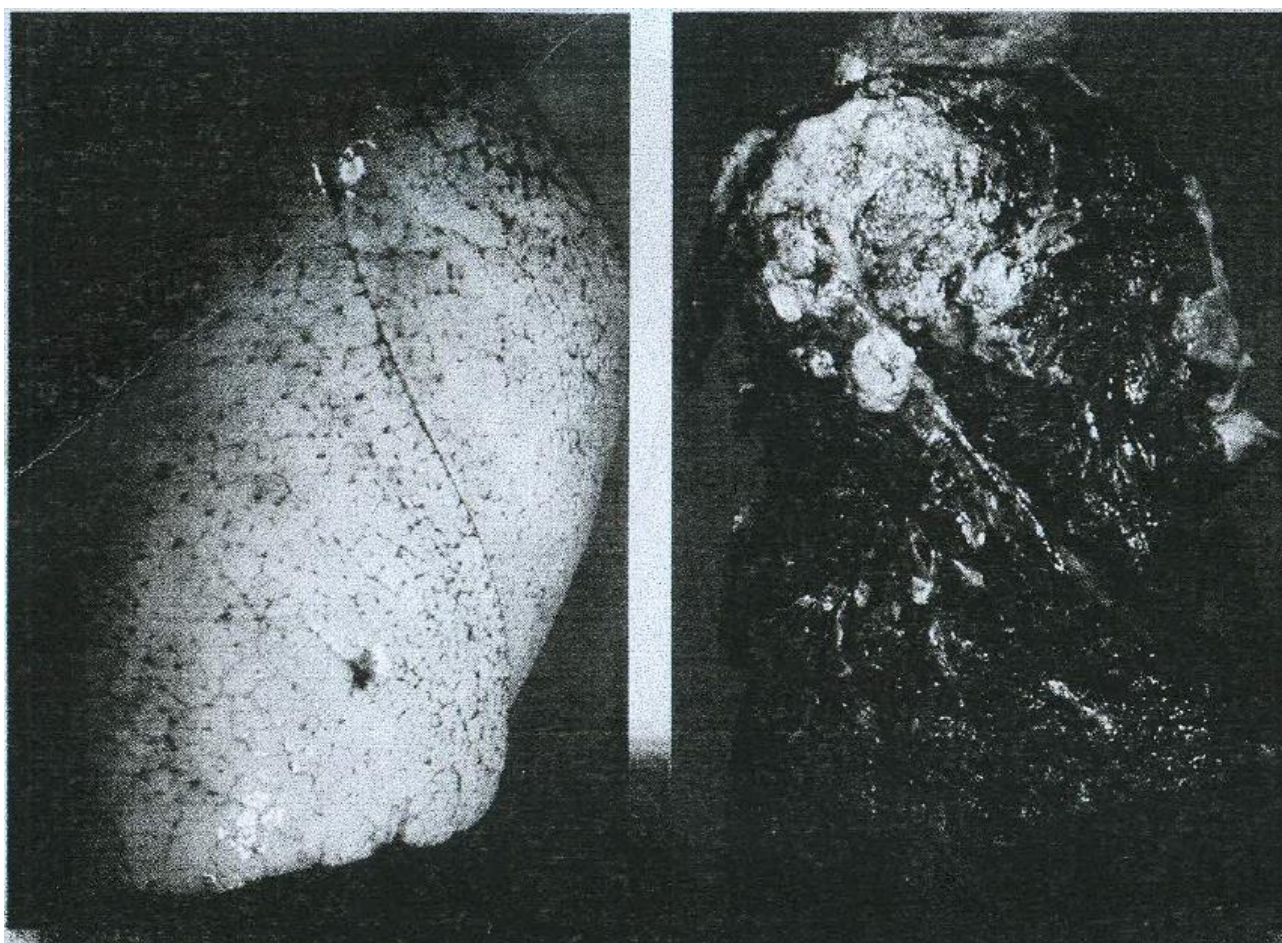
Jestliže si znovu zakouříte

Pokud nevytrváte a znovu si zapálíte, tak to nevzdávejte – mnoho kuřáků se pokusí přestat kouřit hned několikrát, než se jim podaří dosáhnout úspěchu. Mějte dobrý pocit z času, po který jste vydrželi bez cigaret, a snažte se využít své selhání jako zkušenost, ze které je třeba se poučit. Snažte se zjistit, co u vás znovu spustilo kouření, a jak se budete moci vypořádat s takovým faktorem, pokud se objeví příště.

V žádném případě se po takovém neúspěchu hned nepeskujte. Místo toho se snažte využít vše, co jste se naučili z dané zkušenosti, a obnovte své úsilí o skoncování s kouřením.

Máte dost sil na to,
abyste přestali kouřit

Jestliže kouříte, tak skoncovat s kouřením je to nejmoudřejší rozhodnutí, jež můžete učinit pro své zdraví. V celosvětovém měřítku je kouření jednou z hlavních příčin invalidity, chorob a úmrtí z těch příčin, kterým je možno zabránit. Když přestanete kouřit, můžete zlepšit své vlastní zdraví, ušetřit peníze a zajistit čistší ovzduší pro lidi kolem vás.



ZDRAVÉ PLÍCE

PLÍCE S NÁDOROVÝM BUJENÍM