

OPERATIVNÍ DOPORUČENÍ

Užívání tabáku a krátká intervence v rámci screeningových programů

Kamila Zvolská, Eva Králíková

Centrum pro závislé na tabáku III. Interní kliniky 1. LF UK a VFN v Praze



Příklad - již existuje: prevenceproplíce.cz

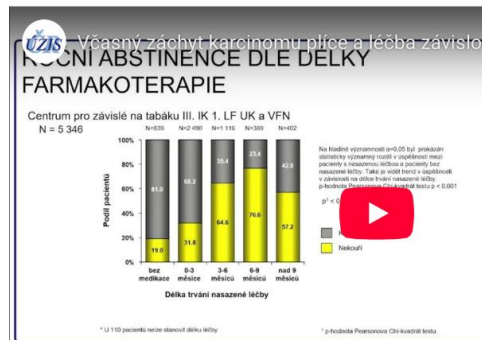
<https://www.prevenceproplíce.cz/cs/pro-lekare/intervence-odvykani-koureni/>

Intervence k odvykání kouření

Napříč všemi odbornostmi je zdůrazňována důležitost odvykání kouření i za použití informačních materiálů. Je dán důraz na vazbu kouření s nádory plic. Vždy je potřeba edukovat pacienta k abstinenci od kouření (aktivního i pasivního). V případě, že pacient abstínuje, snažíme se o prevenci relapsu. Důležité je krátkou intervencí motivovat pacienta a nabídnout specializovanou pomoc.

- Edukační leták intervence kouření – kuřák (pdf, 148 kB)
 - černobílá varianta pro tisk: [Edukační leták intervence kouření](#) (pdf, 48,8 kB)
- Edukační leták intervence kouření – ex-kuřák (pdf, 148 kB)
 - černobílá varianta pro tisk: [Edukační leták intervence kouření – ex-kuřák](#) (pdf, 48,4 kB)

Kontakty a vhodné materiály jsou k dispozici na webu www.slzt.cz.



Vysílá: YouTube

Důvodem vyšetření nízkodávkovým CT, k němuž jste pozván/a, je vaše kouření. Bez ohledu na výsledek vyšetření je pro váš další život velmi významné, zda kouřit přestanete. Kouř poškozuje kromě plic všechny orgány těla včetně např. očí, zažívacího traktu, nervů, hormonálních systémů, metabolismu, cév a srdce.

Víme, že přestat kouřit není jednoduché. Pravděpodobně jste to již jako většina kuřáků mnohokrát zkoušel/a.

Existuje léčba, která úspěšnost významně zvyšuje: zahrnuje intervenci, během níž se připravíte na změnu prožívání situací, ve kterých obvykle kouříte, a jejich nekuřácká řešení. K potlačení abstinence příznaků pak můžete navíc užívat léky – čistý nikotin (ve formě náplasti, žvýkačky, pastilky nebo ústního spreje) nebo cytisin, obojí volně prodejné v lékárně, případně léky vázané na recept.

Samotné léky však řešením nejsou, kouřit nikomu nezabrání, sniží jen potřebu dávky nikotinu (bažení, touhu kouřit). Proto jsou účinné především v kombinaci s intervencí odborníka.

Kde hledat kontakty? Společnost pro léčbu závislosti na tabáku je nabízí na svém webu WWW.SLZT.CZ, najdete tu:

- Národní linku pro odvykání 800 350 000
- Více než 40 Center pro závislé na tabáku
- Odkazy na další weby www.bezcigarety.cz, www.koureni-zabiji.cz



KAŽDÁ CIGARETA POŠKOZUJE
www.prevenceproplíce.cz

Důvodem vyšetření nízkodávkovým CT, k němuž jste pozván/a, je vaše předešlé kouření. Bez ohledu na výsledek vyšetření je pro váš další život velmi významné se k cigaretám už nevracet. Kouř poškozuje kromě plic všechny orgány těla včetně např. očí, cév a srdce, zažívacího traktu, nervových a hormonálních systémů, metabolismu včetně metabolismu cukru a tuků a další.

Relaps, tedy návrat ke kouření, je bohužel velmi snadný a také častý, a to i po letech.

Má dva důvody: jedním je návrat k důvěrně naučenému chování, které jste desítky let denně opakoval/a, tedy po cigaretě je snadné sáhnout automaticky.

Druhým důvodem je změna, která se stane v mozku závislých na nikotinu: zmnoží se receptory, tedy místa, na která se nikotin v mozku navazuje. Bohužel je nelze „vymazat“ či zbavit se jich – tím, že jste přestal/a kouřit, jste je uspal/a, ale po první cigaretě (která by ani nemusela chutnat) se „probudí“ a návrat k pravidelnému kouření je pak jen otázkou času.

Užívejte si své nekuřáctví, mějte radost, že už nejste otrokem cigaret.

Věříme, že pomoc už nebudete potřebovat, ale pro případ dotazů, problémů nebo pomoci pro vaše blízké nabízí Společnost pro léčbu závislosti na tabáku kontakty na svém webu WWW.SLZT.CZ, najdete tu:

- Národní linku pro odvykání 800 350 000
- Více než 40 Center pro závislé na tabáku
- Odkazy na další weby www.bezcigarety.cz, www.koureni-zabiji.cz



KAŽDÁ CIGARETA POŠKOZUJE
www.prevenceproplíce.cz

Operativní doporučení

- **zrychlená a efektivní varianta** ke komplexním doporučeným postupům (KDP)
- mohou být dle potřeby dopracována do podoby KDP

kritéria:

- **1-3 klíčové otázky** (vytvořených pomocí nástrojů PICO)
- založena na **rapid review** nejlepších dostupných důkazů
- **multidisciplinární panel** expertů
a reprezentantů zainteresovaných skupin
- **hodnocení jistoty důkazů i síly doporučení**
- umožňují revizi a aktualizaci
- tvořena **de novo** nebo metodou **adoloPMENTU** (kombinace adopce, adaptace a de novo z existujících kvalitních DP)

P	Populace
I	Intervence
C	Komparace
O	Výstupy

Jistota důkazů	Symbol	Síla doporučení	Symbol
Vysoký/high	⊕⊕⊕⊕	Silné doporučení PRO	↑↑
Střední/moderate	⊕⊕⊕⊖	Slabé/podmíněné doporučení PRO	↑?
Nízký/low	⊕⊕⊖⊖	Slabé/podmíněné PROTI	↓?
Velmi nízký / very low	⊕⊖⊖⊖	Silné doporučení PROTI	↓↓

Panel NIKEZ / kolektiv tvůrců

- Metodický tým Metodického centra NIKEZ: Mgr. Jitka Klugarová, Ph.D., Mgr. Pavel Kopečný, Mgr. Iuliiia Pavlovskaja, Ph.D.
- Pracovní tým:
 - **Pracovní skupina pro prevenci a léčbu závislosti na tabáku ČLS JEP a Společnost pro léčbu závislosti na tabáku**: Dr. Zvolská (garant), prof. Králíková, dr. Štěpánková, doc. Pánková
 - **zástupci relevantních screeningových programů**:
 - screening karcinomu děložního hrdla: MUDr. Vladimír Dvořák, Ph.D.
 - screening kolorektálního karcinomu: doc. MUDr. Štěpán Suchánek, Ph.D.
 - screening karcinomu prsu: prof. MUDr. Jan Daneš, CSc.
 - screening karcinomu plic: prof. MUDr. Martina Koziar Vašáková, Ph.D.
 - program časného zachytu karcinomu prostaty: prof. MUDr. Roman Zachoval, Ph.D., MBA
 - screening aneurysmatu abdominální aorty: prof. MUDr. Martin Köcher, Ph.D.
 - **zástupci plátců zdravotní péče - zdravotní pojišťovny**:
 - Svaz zdravotních pojišťoven: PaedDr. Josef Křivánek, MBA, předseda komise pro PR SZP ČR
 - **zástupci patientských organizací**:
 - Michaela Tůmová, Hlas onkologických pacientů z.s., STK pro chlapy z.s.

VÝSTUPY = NABÍDKA

1. Letáky pro pacienty k tisku
(souvislost s dg., princip léčby,
kontakty pomoci) na webu
screeningu

**2. Nabídka e-learningu pro
zdravotníky** na WWW.SLZT.cz,
odkaz na webu screeningu

Krátká intervence: **D**otaz, **I**ntervence, **K**ontakty

DOTAZ NA UŽÍVÁNÍ TABÁKU A DOKUMENTOVÁNÍ KUŘÁCKÉHO STATUTU PACIENTŮ ZVYŠUJE PROCENTO POSKYTOVÁNÍ KLINICKÉ INTERVENCE

1. Dotaz

Zeptejte se na užívání/expozici
tabáku/tabákovému kouři, uveďte v
dokumentaci vhodnou diagnózu*

2. Intervence

**Jasně doporučte přestat kouřit/užívat tabák,
informujte o účinné léčbě**

3. Kontakty

Předejte kontakty na intenzivní léčbu a další
možnosti podpory odvykání

E-LEARNING

Souvislost kouření s danou diagnózou

Kouření po onkologické diagnóze

Screening/diagnóza jako „moment poučitelnosti“

Kuřák: jak mluvit o kouření, exkuřák: prevence relapsu

Účinná léčba závislosti na tabáku, současná farmakoterapie, kde hledat kontakty

KOUŘENÍ A RIZIKO ANEURYSMATU ABDOMINÁLNÍ AORTY (AAA)

- Kuřáci vs nekuřáci: 5x vyšší riziko AAA

RR 4.87 (95% CI: 3.93–6.02, $I^2 = 92\%$)

- Exkuřáci vs nekuřáci: 2x vyšší riziko AAA

RR 2.10 (95% CI: 1.76–2.50, $I^2 = 71\%$)

Riziko stoupá s intenzitou a dobou kouření, klesá s dobou abstinence

(systematický přehled a metaanalýza 23 prospektivních studií, Aune et al. 2018) [Tobacco smoking and the risk of abdominal aortic aneurysm: a systematic review and meta-analysis of prospective studies - PMC \(nih.gov\)](#)

BENEFITY ABSTINENCE PO DIAGNÓZE AAA

- Rychlejší hojení po jakékoli operaci:

Snížení perioperační morbidity a mortality otevřené operace po zanechání kouření

(Kohortová studie s 55 tis. případy AAA, Peterson et al., 2023 [The Effect of Smoking Status on Perioperative Morbidity and Mortality after Open and Endovascular Abdominal Aortic Aneurysm Repair - PubMed \(nih.gov\)](#))

- ↓ markerů zánětu
- ...

Věstník

Ročník 2025

MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ

ČESKÉ REPUBLIKY

NIKEZ NÁRODNÍ INSTITUT
KVALITY A EXCELENCE
ZDRAVOTNICTVÍ

Částka 3

Vydáno: 4. prosince 2025

- **Dokumentace kuřáckého statusu osob ve screeningových programech.** Stručné shrnutí operativního doporučení
- **Poskytování krátké intervence a nabídka léčby závislosti na tabáku kuřákům bez ohledu na výsledek screeningového vyšetření.** Stručné shrnutí operativního doporučení
- **Zapojení zdravotních pojišťoven do podpory svých klientů v odvykání kouření v rámci screeningových programů.** Stručné shrnutí operativního doporučení

1. Měl by být zdokumentován kuřácký status osob ve screeningových programech?

P	Populace	<u>Účastníci screeningových programů</u>
I	Intervence	<u>Zdokumentování kuřáckého statutu</u> osob ve screeningových programech
C	Komparace	Screeningové programy <u>bez identifikace kuřáctví = předchozí stav</u>
O	Výstupy	<u>Prevalence kouření účastníků screeningových programů</u>

Doporučení

Doporučení/Prohlášení	GRADE	
	Úroveň	Síla
Panel NIKEZ doporučuje, aby <u>všechna zdravotnická zařízení zaznamenávala status užívání tabáku</u> ve svých zdravotnických záznamech (včetně elektronických zdravotních záznamů – EHR). Tento krok usnadňuje interakci poskytovatelů zdravotní péče s pacienty užívajícími tabák a zvyšuje pravděpodobnost systematického poskytování intervence založené na důkazech minimálně v krátké podobě (krátká intervence).	⊕⊕⊕⊖	↑↑

2. **Klinická otázka: Měla by být kuřákům bez ohledu na výsledek screeningového vyšetření poskytována krátká intervence a aktivně nabízena léčba závislosti na tabáku?**

P	Populace	<u>Kuřáci</u> ve screeningových programech
I	Intervence	<u>Poskytování krátké intervence</u> a aktivní nabídka léčby závislosti na tabáku bez ohledu na výsledek screeningového vyšetření
C	Komparace	<u>Žádná intervence</u>
O	Výstupy	<u>Zvýšení informovanosti o léčbě</u> závislosti na tabáku, <u>míra zanechání</u> kouření u pacientů vyšetřovaných v rámci screeningových programů

Doporučení:

Systematicky identifikovaná nejrobustnější doporučení/prohlášení	GRADE	
	Úroveň	Síla
Panel NIKEZ doporučuje, aby zdravotničtí pracovníci <u>standardně poskytovali krátkou intervenci ve formě DIK</u> (Dotaz, Intervence, Kontakt) v délce 30 sekund až 3 minut na jedno setkání) všem uživatelům tabáku.	⊕⊕⊕⊖	↑↑

Zdroj: Doporučení vytvořené metodou ADOLOPMENT vychází z doporučeného postupu WHO „WHO clinical treatment guideline for tobacco cessation in adults“ (WHO, 2024)

3. Měly by zdravotní pojišťovny v rámci screeningových programů podporovat své klienty, kteří kouří, v odvykání kouření?

P	Populace	<u>Všichni pojištěnci ve screeningových programech</u>
I	Intervence	<u>Nabídka léčby závislosti na tabáku a aktivní podpora pokusů pojištěnců o zanechání kouření, u bývalých kuřáků prevence relapsu</u>
C	Komparace	<u>Žádné informace o možnostech léčby závislosti na tabáku</u>
O	Výstupy	<u>Zvýšená informovanost o léčbě závislosti na tabáku a motivace k odvykání kouření u kuřáků podstupujících screeningové programy</u>

Doporučení

Doporučení/Prohlášení	GRADE	
	Úroveň	Síla
Panel NIKEZ <u>doporučuje plné hrazení léčby závislosti na tabáku z veřejného zdravotního pojištění včetně prokazatelně účinné farmakoterapie jako nedílnou součást efektivní zdravotní péče. Tento krok by pravděpodobně přispěl k dlouhodobé finanční úspoře zdravotního systému.</u>	⊕⊕⊕⊖	↑↑

Doporučení pro zdravotní politiku

Doporučení/Prohlášení	GRADE	
	Úroveň	Síla
Panel NIKEZ <u>doporučuje zahájit komunikaci s pojišťovnami ohledně způsobů a rozsahu úhrady intervencí pro léčbu závislosti na tabáku, včetně jejich intenzity, a včetně farmakoterapie k potlačení abstinenčních příznaků.</u>	⊕⊕⊕⊖	↑↑

11.1 Doporučení odborného panelu v návaznosti na doporučení a doložené důkazy.

Doporučení/prohlášení	GRADE	
	Úroveň	Síla
Panel NIKEZ <u>doporučuje rozšíření možnosti vykazování výkonu 25504 (rozšířená intervence léčby závislosti na tabáku) na všechny screeningové programy.</u>	⊕⊕⊕⊖	↑↑
Panel NIKEZ doporučuje rozšíření kompetencí a zařízení, která budou předepisovat léčbu závislosti na tabáku.	⊕⊕⊕⊖	↑↑



Léčba závislosti na tabáku

Kouření je jedním z velmi významných rizikových faktorů zvyšujících pravděpodobnost vzniku rakoviny prostaty, zhoršuje prognózu tohoto onemocnění a snižuje účinnost léčby.

Proto je důležité pacienty podporovat v zanechání kouření a udržení abstinence rutinním poskytováním krátké intervence, která kromě jasného doporučení přestat kouřit zahrnuje i informaci o tom, jak a kde je tato léčba a další podpora možná (nabídka kontaktů pomoci), např. formou letáku.

Za tímto účelem byly vytvořeny edukační materiály pro zdravotníky v podobě videa přibližujícího diagnózu závislosti na tabáku a možnosti léčby a informačního letáku pro pacienty.

- [Informační leták pro pacienty](#) (pdf, 182 kB)



Karcinom prostaty a léčba závislosti na tabáku

DÁVKOVÁNÍ NIKOTINU

- 1 cigareta = 1-3 mg vstřebaného nikotinu
- (počet potažení, hloubka a délka inhalace, ucpání perforací...)
- V.s. intenzivnější kouření na začátku dne
- Není třeba nahradit nikotin přesně
- Kontrola do týdne po dne D:
- Má abstinenní příznaky = málo nikotinu (většina)

Vysílá: YouTube



SPOLEČNOST
PRO LÉČBU
ZÁVISLOSTI
NA TABÁKU

Kouření a nádory prostaty

Proč nekouřit?

- Kouření významně zvyšuje riziko úmrtí na nádory prostaty
- Zvyšuje i riziko dalších onemocnění urogenitálního traktu
- Toto riziko stoupá s intenzitou kouření
- Kouření je příčinou zhruba pětiny všech poruch erekce

Bez cigaret bude:

rychlejší hojení po jakékoli operaci, kratší hospitalizace | ↓ markerů zánětu | zlepšení psychického stavu, méně deprese či úzkosti | méně stresu | více peněz

Kouříte a nedaří se vám přestat?

Nejste sami, stejně je na tom sedm z deseti kuřáků. Není to snadné, ale je to možné. Odborná pomoc významně zvýší Vaši šanci na úspěch.

Jak na to?

Je třeba připravit si nekuřácké prožívání situací, kdy jste byli zvyklí kouřit, zkrátka naučit se nekuřáckému prožívání dne, změnit své denní návyky, stereotypy. Navíc k tomu můžete několik týdnů či lépe měsíců užívat léky k potlačení abstinenních příznaků, tedy abyste se na začátku svého života bez cigaret cítili lépe.

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 lékařů poskytujících poradenství
- 4 adiktologické ambulance (*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.bezcigaret.cz



Léčba závislosti na tabáku

Kouření je jedním z velmi významných rizikových faktorů zvyšujících pravděpodobnost vzniku karcinomu prsu, zhoršuje prognózu tohoto onemocnění a snižuje účinnost léčby.

Proto je důležité pacientky podporovat v zanechání kouření a udržení abstinence rutinním poskytováním krátké intervence, která kromě jasného doporučení přestat kouřit zahrnuje i informaci o tom, jak a kde je tato léčba a další podpora možná (nabídka kontaktů pomoci), např. formou letáku.

Za tímto účelem byly vytvořeny edukační materiály pro zdravotníky v podobě videa přibližujícího diagnózu závislosti na tabáku a možnosti léčby a informačního letáku pro pacientky.

- [Informační leták pro pacientky](#) (pdf, 186 kB)

ÚZIS Karcinom prsu a léčba závislosti na tabáku

DÁVKOVÁNÍ NIKOTINU

- 1 cigareta = 1-3 mg vstřebaného nikotinu
- (počet potažení, hloubka a délka inhalace, ucp perforací...)
- V.s. intenzivnější kouření na začátku dne
- Není třeba nahradit nikotin přesně
- Kontrola do týdne po dne D:
- Má abstinenní příznaky = málo nikotinu (většina kuřáků)

Vysílá: YouTube

SPOLEČNOST PRO LÉČBU ZÁVISLOSTI NA TABÁKU

Kouříte?

Pravděpodobně jste jako většina kuřáků už párkrát zkusili přestat. Ale nepovedlo se. Jako většině kuřáků.

Podobně je na tom přes milion kuřáků v ČR – raději by nekouřili, kdyby mohli přestat. Závislost na tabáku je nemoc, která významně ovlivňuje mozek. Existuje účinná léčba, která podstatně zvýší vaši šanci zbavit se cigaret: je to psychobehaviorální intervence a léky k potlačení abstinenních příznaků.

Připravte si předem nekuřácká řešení pro situace, kdy obvykle kouříte a užívejte doporučené léky, podle potřeby i několik měsíců. Rozdělte si tak odvykání na dvě etapy: po dobu užívání léků se snažte naučit prožívání dne bez cigaret. Když budete mít zažitý nekuřácký životní styl, léky postupně přestanete užívat.

Proč přestat?

- zlepší se vaše nálada i sebevědomí
- snížíte riziko nádorů prsu i jiných onkologických onemocnění včetně rizika sekundárních nádorů, rizika srdečního infarktu, mozkové mrtvice nebo žilních zánětů
- budete mít víc peněz
- pokožka bude stárnout pomaleji, budete mít méně vrásek
- zbavíte se zápachu i pocitu otroctví, budete svobodní



Kde hledat pomoc?

Na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku www.SLZT.cz najdete kolem 40 Center pro závislé na tabáku (péče je tu hrazena ze zdravotního pojištění), více než 200 vyškolených ambulantních lékařů, několik adiktologických ambulantí, kolem 200 lékařů poskytujících poradenství, bezplatné mobilní aplikace, online poradnu lékaře nebo bezplatnou telefonní linku pro odvykání.

Každá cigareta poškozuje!

INFORMACE O KOUŘENÍ

KOUŘÍTE?

Pravděpodobně jste jako většina kuřáků už párkrát zkusili přestat. Ale nepovedlo se. Jako většině kuřáků.

Podobně je na tom přes milion kuřáků v ČR – raději by nekouřili, kdyby mohli přestat. Závislost na tabáku je nemoc, která významně ovlivňuje mozek. Existuje účinná léčba, která podstatně zvýší vaši šanci zbavit se cigaret: je to psychobehaviorální intervence a léky k potlačení abstinenních příznaků.

Připravte si předem nekuřácká řešení pro situace, kdy obvykle kouříte a užívejte doporučené léky, podle potřeby i několik měsíců. Rozdělte si tak odvykání na dvě etapy: po dobu užívání léků se snažte naučit prožívání dne bez cigaret. Když budete mít zažitý nekuřácký životní styl, léky postupně přestanete užívat.

PROČ PŘESTAT?

- zlepší se vaše nálada i sebevědomí
- snížíte riziko nádorů prsu i jiných onkologických onemocnění včetně rizika sekundárních nádorů, rizika srdečního infarktu, mozkové mrtvice nebo žilních zánětů
- budete mít víc peněz
- pokožka bude stárnout pomaleji, budete mít méně vrásek
- zbavíte se zápachu i pocitu otroctví, budete svobodní

KDE HLEDAT POMOC?

Na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku WWW.SLZT.CZ najdete kolem 40 Center pro závislé na tabáku (péče je tu hrazena ze zdravotního pojištění), více než 200 vyškolených ambulantních lékařů, několik adiktologických ambulantí, kolem 200 lékařů poskytujících poradenství, bezplatné mobilní aplikace, online poradnu lékaře nebo bezplatnou telefonní linku pro odvykání.

KAŽDÁ CIGARETA POŠKOZUJE



WWW.SLZT.CZ

Léčba závislosti na tabáku

Kouření je jedním z velmi významných rizikových faktorů zvyšujících pravděpodobnost vzniku karcinomu děložního hrdla, zhoršuje prognózu tohoto onemocnění a snižuje účinnost léčby.

Proto je důležité pacientky podporovat v zanechání kouření a udržení abstinence rutinním poskytováním krátké intervence, která kromě jasného doporučení přestat kouřit zahrnuje i informaci o tom, jak a kde je tato léčba a další podpora možná (nabídka kontaktů pomoci), např. formou letáku.

Za tímto účelem byly vytvořeny edukační materiály pro zdravotníky v podobě videa přibližujícího diagnózu závislosti na tabáku a možnosti léčby a informačního letáku pro pacientky.

- [Informační leták pro pacientky](#) (pdf, 184 kB)



Karcinom hrdla děložního a léčba závislosti na tabáku

DÁVKOVÁNÍ NIKOTINU

- 1 cigareta = 1-3 mg vstřebaného nikotinu
- (počet potažení, hloubka a délka inhalace, ucpání perforací...)
- V.s. intenzivnější kouření na začátku dne
- Není třeba nahradit nikotin přesně
- Kontrola do týdne po dne D:
- Má abstinenní příznaky = málo nikotinu (většina)



SPOLEČNOST
PRO LÉČBU
ZÁVISLOSTI
NA TABÁKU

Kouření a nádory děložního čípku

Proč nekouřit?

- Děložními sekrety se vylučují toxické látky z tabákového kouře
- Kouření je příčinou asi ¼ všech nádorů děložního čípku
- Toto riziko je nezávislé na přítomnosti HPV (lidského papilomaviru)

Bez cigaret bude:

rychlejší hojení po jakékoli operaci, kratší hospitalizace | ↓ markerů zánětu | zlepšení psychického stavu, méně deprese či úzkosti | méně stresu | více peněz

Kouříte a nedaří se vám přestat?

Nejste sami, stejně je na tom sedm z deseti kuřáků. Není to snadné, ale je to možné. Odborná pomoc významně zvýší Vaši šanci na úspěch.

Jak na to?

Je třeba připravit si nekuřácké prožívání situací, kdy jste byli zvyklí kouřit, zkrátka naučit se nekuřáckému prožívání dne, změnit své denní návyky, stereotypy. Navíc k tomu můžete několik týdnů či lépe měsíců užívat léky k potlačení abstinenních příznaků, tedy abyste se na začátku svého života bez cigaret cítili lépe.

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 lékařů poskytujících poradenství
- 4 adiktologické ambulance (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.bezcigaret.cz



Každá cigareta poškozuje!

Léčba závislosti na tabáku

Kouření je jedním z velmi významných rizikových faktorů zvyšujících pravděpodobnost vzniku kolorektálního karcinomu, zhoršuje prognózu tohoto onemocnění a snižuje účinnost léčby.

Proto je důležité pacienty podporovat v zanechání kouření a udržení abstinence rutinním poskytováním krátké intervence, která kromě jasného doporučení přestat kouřit zahrnuje i informaci o tom, jak a kde je tato léčba a další podpora možná (nabídka kontaktů pomoci), např. formou letáku.

Za tímto účelem byly vytvořeny edukační materiály pro zdravotníky v podobě videa přibližujícího diagnózu závislosti na tabáku a možnosti léčby a informačního letáku pro pacienty.

- [Informační leták pro pacienty](#) (pdf, 183 kB)

Karcinom tlustého střeva a konečníku a léčba závisl...

DÁVKOVÁNÍ NIKOTINU

- 1 cigareta = 1-3 mg vstřebaného nikotinu
- (počet potažení, hloubka a délka inhalace, ucpání perforací...)
- V.s. intenzivnější kouření na začátku dne
- Není třeba nahradit nikotin přesně
- Kontrola do týdne po dne D:
- Má abstinenní příznaky = málo nikotinu (většina)

Vysílá: YouTube



SPOLEČNOST
PRO LÉČBU
ZÁVISLOSTI
NA TABÁKU

Kouření a nádory střeva

Proč nekouřit?

- Kouření zvyšuje riziko nádorů střeva
- a rekta oproti nekuřákům zhruba 1,15x
- Toto riziko stoupá s intenzitou a dobou kouření, klesá s dobou abstinence

Bez cigaret bude:

rychlejší hojení po jakékoli operaci, kratší hospitalizace | ↓ markerů zánětu | zlepšení psychického stavu, méně deprese či úzkosti | méně stresu | více peněz

Kouříte a nedaří se vám přestat?

Nejste sami, stejně je na tom sedm z deseti kuřáků. Není to snadné, ale je to možné. Odborná pomoc významně zvýší Vaši šanci na úspěch.

Jak na to?

Je třeba připravit si nekuřácké prožívání situací, kdy jste byli zvyklí kouřit, zkrátka naučit se nekuřáckému prožívání dne, změnit své denní návyky, stereotypy. Navíc k tomu můžete několik týdnů či lépe měsíců užívat léky k potlačení abstinenních příznaků, tedy abyste se na začátku svého života bez cigaret cítili lépe.

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 lékařů poskytujících poradenství
- 4 adiktologické ambulance (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.bezcigaret.cz



Každá cigareta poškozuje!

DĚKUJEME ZA ČAS, KTERÝ VĚNUJETE KOUŘENÍ SVÝCH PACIENTŮ



WWW.SLZT.CZ

tým Centra pro závislé na tabáku III. interní kliniky 1. LF UK a VFN