



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE



KOUŘENÍ A OKO



KOURENÍ:

- je jednou z nejčastějších příčin slepoty v dospělosti
- ničí malé cévy v oku, čímž zvyšuje riziko makulární degenerace (žluté skvrny, místa nejostřejšího vidění)
- zhoršuje průběh poškození sítnice u diabetiků – diabetické retinopatie
- zvyšuje pravděpodobnost vzniku katarakty (šedého zákalu)
- zvyšuje pravděpodobnost glaukomu (zeleného zákalu)
- dráždí spojivky a způsobuje záněty
- zhoršuje průběh a léčbu endokrinní orbitopatie, tedy oční formy onemocnění štítné žlázy

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, 2026

