

CUKROVKA A KOUŘENÍ

Pomáháme vám přestat!

Rádi byste nekouřili a nedaří se to?
Víte, že závislost na tabáku je nemoc,
kterou je možno léčit?

NEJSTE V TOM SAMI!

Během života mívají kuřáci až desítky
neúspěšných pokusů přestat.

**Bez pomoci bývá úspěšnost odvykání malá,
odborná pomoc může šanci na úspěch až 10x zvýšit.**



Proč má cenu přestat kouřit?



Co se děje s tělem po poslední vykouřené cigaretě?

Během 20 minut	Během 12 hodin	Během 2-12 týdnů	Během 1-9 měsíců	Během 12 měsíců	Během 5 let	Během 10 let	Během 15 let
Vaše tepová frekvence a krevní tlak se snižují	Množství oxidu uhelnatého ve vaší krvi se vrací k normálu	Zlepšuje se váš krevní oběh a zlepšuje se funkce plic	Méně kašlete a lépe se vám dýchá	Vaše riziko akutní srdečně-cévní příhody je poloviční než u kuřáků	Vaše riziko mozkové mrtvice se snížilo na úroveň nekuřáka	Vaše riziko rakoviny plic je poloviční v porovnání s kuřákem a klesá i vaše riziko nádorů v ústech, hrdle, jícnu, močovém měchýři, na děložním čípku nebo nádorů slinivky břišní	Vaše riziko srdečního onemocnění se snížilo na úroveň nekuřáka

Rozhodl/a jsem se přestat kouřit

Co je nyní důležité?

- ✓ Podstatné je moje **jasné rozhodnutí**. Zkusím se nelítovat a brát zanechání kouření jako výhru!
- ✓ Stanovím si předem „**DEN D**“, kdy s kouřením přestanu. Mohu požádat o **podporu** i svoje okolí.
- ✓ Připravím si předem „**NEKOUŘÁCKÁ ŘEŠENÍ**“ – změnu chování pro situace, ve kterých obvykle kouřím.
- ✓ Pokud se mi nedaří přestat samostatně nebo se bojím selhání, mohu využít **odbornou pomoc** (viz kontakty níže).
- ✓ Z každého neúspěšného pokusu si mohu vzít pro příště **poučení**, co pomohlo resp. proč jsem se ke kouření vrátil/a.
- ✓ **Pokud nekouřím již pár měsíců, je to úspěch. Po roce od mé poslední cigarety jsem přestal/a opravdu kouřit!**



ABSTINENČNÍ PŘÍZNAKY

Po zanechání kouření jsou **přechodné** (v řádu týdnů). Lékař může doporučit i **léky**, které **příznaky zmírňují a usnadňují odvykání od kouření**.

Nejčastější abstinenční příznaky: silné nutkání kouřit, špatná nálada, smutek, úzkost, napětí, podrážděnost, neschopnost odpočívat, nesoustředěnost, poruchy spánku, zvýšená chuť k jídlu, zácpa, přibývání na váze.



I PASIVNÍ KOUŘENÍ ŠKODÍ

Přestat kouřit se vyplatí vždy. Každá vykouřená cigareta škodí vám i lidem ve vašem okolí.



KOUŘENÍ A KREVNÍ ODBĚRY

Přestat kouřit je důležité i z hlediska krevních kontrol včetně **OGTT** (orální glukosový toleranční test). Po cigaretě stoupá např. hladina glukosy nebo tuků v krvi.

KDE HLEDAT POMOC A INFORMACE?

**PRO
KONTAKTY
NAČTĚTE
QR KÓD:**



FORMY POMOCI NA WEBU
Společnosti pro léčbu závislosti
na tabáku (www.slzt.cz)

- Kontakty na **CENTRA** a **AMBULANCE** pro závislé na tabáku, adiktologie, lékárny s nabídkou odvykání kouření.
- **NÁRODNÍ LINKA PRO ODVYKÁNÍ:**
tel. 800 350 000
(PO – PÁ 10 – 18h, zdarma)
- **UŽITEČNÉ WEBY:**
www.slzt.cz, www.koureni-zabiji.cz
www.bezcgaret.cz
- **Bezplatné MOBILNÍ APLIKACE**
najdete na www.slzt.cz