

# Diabetes mellitus (cukrovka) a kouření



## Kouření

- zvyšuje pravděpodobnost onemocnění diabetem
- zhoršuje průběh diabetu a snižuje účinnost léčby
- poškozuje cévy: vlivy se násobí, rizika cévních komplikací vlivem kouření a vlivem diabetu se kombinují (diabetik, který kouří, má 14× vyšší riziko než diabetik, který nekouří)
- zhoršuje hojení ran (diabetická noha!)
- u zhruba 70 % diabetiků s amputací na noze přispělo ke zhoršení situace kouření
- zvyšuje riziko hypertenze (zvýšený krevní tlak), cévní mozkové příhody (mrtvice)
- zvyšuje riziko selhání ledvin (nefropatie), které postihuje až třetinu diabetiků 2. typu, způsobuje zmenšení či ztrátu jejich filtrační (čisticí) schopnosti
- zvyšuje riziko poruch oční sítnice (retinopatie, která způsobuje slepotu), kolem 60 % diabetiků 2. typu má některé její známky
- zvyšuje glykemii, hladinu cukru v krvi
- zvyšuje riziko neuropatie (poškození nervů, které způsobuje poruchy citlivosti a bolesti) – mívá až polovina diabetiků, projevuje se zvýšenou citlivostí, bolestmi a poruchami citlivosti, diabetici-kuřáci mají i vyšší riziko bolesti diabetické nohy
- snižujeme množství kyslíku, který se dostává ke tkáním, což pak může vést k srdečnímu infarktu nebo mozkové mrtvici

- snižuje „hodný“ HDL-cholesterol, což může vést k ateroskleróze (uzavírání a vápenatění cév) a vzniku trombů, které mohou cévy ucpat – to vše může vést k srdečnímu infarktu, mozkové mrtvici nebo ucpaní cév na končetinách
- způsobuje vyplavení adrenalinu, stresového hormonu, který přispívá k zúžení cév a tím ke zvýšení krevního tlaku
- zužuje cévy také vlivem nikotinu, to vede ke sníženému vstřebávání inzulínu
- zhoršuje inzulínovou rezistenci (snížená schopnost tkání reagovat na inzulín)

## Proč nekouřit?

- snížíte riziko onemocnění srdce a cév zhruba na polovinu
- snížíte významně riziko dalších komplikací cukrovky, jako hypertenze, cévní mozkové příhody (mrtvice), retinopatie, nefropatie
- snížíte riziko předčasného úmrtí ve srovnání s kouřícími diabetiky na polovinu
- kouření zhoršuje kompenzaci diabetu a inzulínovou rezistenci, tedy průběh cukrovky
- rizika spojená s kouřením se po poslední cigaretě dramaticky rychle snižují

## Další komplikace

Dále se mohou objevit deprese, sexuální poruchy nebo vyšší rizika spojená s těhotenstvím.

## Ovlivnitelné rizikové faktory

Většina nákladů na diabetes připadá na léčbu jeho komplikací spojených s nemocemi srdce a cév. Většina diabetiků, kolem 90 %, má diabetes 2. typu, který je spojený s nadváhou, kouřením a nezdravým životním stylem včetně nízké fyzické aktivity. Na rozdíl od diabetu 1. typu je možné tyto faktory ovlivnit. V době diagnózy diabetu 2. typu má nejméně polovina pacientů některé z výše jmenovaných rizik.

Tyto komplikace se většinou začínou vyvíjet 5–6 let před stanovením diagnózy, samotný diabetes se začíná vyvíjet zhruba deset let předtím, než je diagnostikován. To zdůrazňuje význam nekuřáctví nejen pro diabetiky, ale i pro ty, kdo mají vyšší riziko diabetu, i když zatím bez klinických projevů.

Nemoci srdce a cév jsou nejčastější příčinou úmrtí diabetiků (kolem 52 % u diabetiků 2. typu). Také riziko cévní mozkové příhody v příštích pěti letech je po diagnóze diabetu dvojnásobné v porovnání s rizikem v celé populaci.

## Máte problém přestat kouřit?

Pokud se můžete cigaret zbavit sami, je to ideální. Většině kuřáků se to však nepodaří – neznamená to vaše selhání, ale to, že závislost na tabáku (nikotinu) je silnou drogovou závislostí. V tom případě se obraťte na svého lékaře nebo na některé z center pro závislé na tabáku, jejichž seznam následuje.

Vaše jasné rozhodnutí nekouřit je však to nejpodstatnější. Připravte si předem nekuřácká řešení pro situace, kdy obvykle kouříte, nekuřáctví si uživejte, nelitujte se. Léky, které vám může lékař doporučit, vám odvykání usnadní: zabrání abstinčním příznakům, ale nezabrání vám kouřit. To hlavní je tedy na vás.

V každém věku se vyplatí přestat. Bezpečná dávka tabákového kouře neexistuje – každá cigareta poškozuje, včetně pasivního kouření. I když se vám to napoprvé nepodaří, nevzdávejte se – z každého neúspěšného pokusu je možné vzít si poučení, čemu se příště vyhnout, na co si dát pozor.

## Centra pro závislé na tabáku

(aktuální kontakty na [WWW.SLZT.CZ](http://WWW.SLZT.CZ))

### Bílina

#### TRN ambulance HNSP Bílina

Pražská 206/95, 418 01 Bílina  
MUDr. Alena Jelínková  
t • 417 823 741-3  
e • drajelin@seznam.cz  
denně 7–13, + út 13–17

### Blansko

#### Nemocnice Blansko, odd. TRN

Sadová 33, 678 01 Blansko  
MUDr. Renata Rábová  
e • trn@nembk.cz  
MUDr. Zuzana Studená  
MUDr. Kamila Kratochvílová  
t • 516 488 271

### Brno

#### Klinika nemocí plicních a tuberkulózy Fakultní nemocnice Brno-Bohunice

Jihlavská 20, 625 00 Brno  
MUDr. Marianna Šebestová  
e • marianna.sebestova@gmail.com  
Návštěvní doba: dle objednání  
MUDr. Lucie Gregorová  
e • lucia.gregorova@centrum.cz  
Návštěvní doba: dle objednání  
MUDr. Monicka Šatánková  
t • 532 233 198  
e • sanom@atlas.cz  
Návštěvní doba: dle objednání

#### Masarykův onkolog. ústav Bakešův pavilon

Žlutý Kopec 7, 656 53 Brno  
MUDr. Milana Šachlová, CSc., Ph.D.  
e • sachlova@mou.cz  
Návštěvní doba: čt 8:00–16:00  
nebo dle domluvy  
Mgr. Veronika Březková  
e • poradna@mou.cz  
Ing. Iva Hrnčířiková  
t • 543 134 303  
Návštěvní doba: čtvrtěk 8–16  
nebo dle domluvy

#### 1. interní kardiolog. klinika

**FN U sv. Anny v Brně**  
Pekařská 53, 600 00 Brno

MUDr. Robert Prosecký  
t • 543 182 398  
e • robert.prosecky@fnusa.cz  
Návštěvní doba: út 9:00–15:30  
MUDr. Ondřej Sochor  
e • ondrej.sochor@fnusa.cz

#### Břeclav Plicní oddělení nemocnice Břeclav

Budova A (modrá), 3. patro  
U Nemocnice 1, 670 94 Břeclav  
MUDr. Zuzana Zobačová  
t • 519 315 227  
e • zobacova@nembv.cz  
Návštěvní doba: út a čt 10:00–  
15:00 nebo dle objednání

## Česká Lípa

### Nemocnice s poliklinikou Česká Lípa, plicní ambulance

Purkyňova 1849  
470 77 Česká Lípa  
MUDr. Magdalena Popelková  
t • 487 954 392  
e • magdalena.popelkova@nemd.cz  
Návštěvní doba: středa 14:00–15:00 nebo dle objednání

## České Budějovice

### Ambulance psychiatr. oddělení

### Nemocnice České Budějovice, a.s.

B. Němcové 585/54, 370 87  
České Budějovice  
MUDr. Dana Dvořáková  
t • 387 878 732  
Návštěvní doba: dle objednání

## Frydek-Místek

### Nemocnice ve Frýdku- Místku, p.o., plicní oddělení

Elišky Krásnohorské 321  
738 01 Frýdek-Místek  
MUDr. Gabriel Paljus  
t • 558 415 501, 558 415 510  
e • paljus@nemfm.cz  
Návštěvní doba: st 13:00–17:00, pá 8:00–15:00

## Janov

### LTRN Janov, plicní ambulance

U Léčebny 500, 338 43 Mirošov  
MUDr. Milan Sloup  
e • sloupm@ltrnjanov.cz  
MUDr. Libuše Hluchá  
MUDr. Luboš Kusenda  
t • 371 512 111  
e • kusenda@ltrnjanov.cz  
MUDr. Miroslav Polívka  
e • polivkam@ltrnjanov.cz

## Jeseník

### Priessnitzovy léčebné lázně a.s.

Léčebna Priessnitz  
Priessnitzova 299,  
790 03 Jeseník  
MUDr. Jan Kubánek  
t • 584 491 106, 584 491 250  
e • kubanek@priessnitz.cz  
Návštěvní doba: dle objednání

## Kladno

### Oblastní nemocnice Kladno, a.s., plicní oddělení

Vančurova 1548,  
272 59 Kladno  
MUDr. Libuše Novotná  
t • 312 606 592  
e • pneumokladno@seznam.cz  
Návštěvní doba: úterý 12–14  
(event. dle domluvy)

## Krnov

### Krnovská nemocnice SZZ Krnov

TRN a OLÚ Ježník  
I. P. Pavlova 9, 794 01 Krnov  
Prim. MUDr. Eva Pončová  
t • 554 690 635  
e • poncova.eva@szzkrnov.cz  
Návštěvní doba: dle objednání

## Kroměříž

### Kroměřížská nemocnice, a.s. Oddělení Pneumologicko- Alergologické (TRN)

Havlíčková 660/73  
76755 Kroměříž  
MUDr. Zita Jeníková  
t • 573 322 295  
e • jenikovazita@seznam.cz  
MUDr. Michaela Vrlíková  
t • 573 322 295  
e • misa.vrlikova@seznam.cz

## Liberec

### Plicní oddělení Krajská nemocnice Liberec

Jablonecká 14, 460 01 Liberec  
Prim. MUDr. Jiří Vytiska  
Návštěvní doba: objednání  
pacientů telefonicky nebo  
osobně pouze po a č 7–10;  
pracovní doba lékaře  
po 13:00–15:30, č 13–17  
MUDr. Milada Šípková  
t • 485 312 871  
e • milada.sipkova@seznam.cz

## Litoměřice

Městská nemocnice  
v Litoměřicích  
Interní, přízemí  
Žitenická 18,  
412 01 Litoměřice  
MUDr. Karel Kubát  
t • 416 723 211  
e • kubat.karel@seznam.cz

Návštěvní doba: čt 8:00 - 15:00  
hod. nebo dle objednání

## Mělník

### Nemocnice Mělník, Ambulance tuberkulózy a respiračních nemocí Mělnická zdravotní, a.s.

Pražská 528, 27601 Mělník  
Doc. MUDr. Jaromír Musil, Ph.D.  
t • 315 639 282  
e • jaromirmusil@seznam.cz  
Návštěvní doba: středa 13–18  
sestry Ivana Břehovská  
a Ivana Moučková

## Mladá Boleslav

### Oblastní nemocnice Mladá Boleslav, plicní ambulance

V. Klementa 147  
293 01 Mladá Boleslav  
MUDr. Petra Voglová  
t • 326 743 750  
e • petra.voglova@onmb.cz  
Návštěvní doba: st 13–15,30  
po předchozím objednání

## Nové Město na Moravě

### Nemocnice Sv. Zdislavy Mostiště, interní oddělení

Vratislavovo náměstí 12  
592 31 Nové Město na Moravě  
MUDr. Pavel Pávek  
t • 566 616 903 nebo  
603 321 988  
e • majklmed@seznam.cz  
Návštěvní doba: dle objednání

## Olomouc

### Klinika plicních nemocí a tuberkulózy FN Olomouc

I. P. Pavlova 6, 779 00 Olomouc  
Prim. MUDr. Stanislav Losse  
Návštěvní doba: dle objednání  
MUDr. Eva Koukalová  
t • 588 443 561  
e • koukaloe@seznam.cz

## Opava

### Centrum léčby závislosti na tabáku

Plicní oddělení SN v Opavě  
Olomoucká 86, 746 79 Opava  
MUDr. Zdeněk Herald  
t • 553 766 811  
e • heraldz@seznam.cz

Návštěvní doba: út 13–15  
po telefonické domluvě

## Ostrava

### Plicní oddělení Vítkovická nemocnice, a.s.

Zalužanského 1192/15  
700 03 Ostrava  
MUDr. Olga Procházková  
t • 595 633 402  
Návštěvní doba: dle objednání

## Plicní ambulance

### Městská nemocnice Ostrava-Fifejdy

Nemocniční 20, 728 80 Ostrava 1  
MUDr. Lucie Cwíková  
t • 596 193 529  
e • lucie.cwilkova@mnof.cz,  
karena@seznam.cz  
Návštěvní doba: út 13–15  
prvovýšetření, jinak denně  
7–15 dle objednání

## Vítkovická nemocnice

### Ostrava Dětské oddělení

Zalužanského 1192/15  
70384 Ostrava  
MUDr. Nikola Coková  
t • 595633551  
MUDr. Marcela Kašpárková  
t • 595633551

## Pardubice

### Plicní oddělení Pardubická krajská nemocnice a.s.

Kyjevská 44, 532 03 Pardubice  
MUDr. Vladimír Molnár  
t • 466 014 501  
e • vladimir.molnar@  
nemocnice-pardubice.cz  
Návštěvní doba: dle objednání  
Bc. Jana Nedbalová

## Plzeň

### FN Plzeň, TRN

Trída Dr. E. Beneše 13  
305 99 Plzeň  
MUDr. Klára Kundrátová  
MUDr. Štěpánka Břízová  
t • 377 402 754, 377 402 411  
(pro pacienty)  
e • brizovas@fnplzen.cz  
Návštěvní doba: út a čt  
15:30–17:00

## Praha 1

### Nemocnice Na Františku Neurologické oddělení

Na Františku 8, 110 00 Praha 1  
MUDr. Iveta Němcová  
t • 222 801 277  
e • ivynem@gmail.com  
Návštěvní doba: dle domluvy

## Praha 2

### Referenční centrum pro závislé na tabáku pro ČR – III. interní klinika 1. LF UK a VFN Poliklinika VFN

Karlovo náměstí 32  
120 00 Praha 2  
Doc. MUDr. Eva Králíková, CSc.  
MUDr. Alexandra Kmetřová  
MUDr. Lenka Štěpánková  
MUDr. Kamila Zvolská  
t • 224 966 608  
e • info@slzt.cz  
Návštěvní doba: telefonické  
objednávání denně 8–10

## Praha 4

### Fakultní Thomayerova Nemocnice Pneumologická klinika 1. LF UK a FTN s poliklinikou

Vídeňská 800  
140 00 Praha 4  
MUDr. Jana Cermanová  
t • 261 083 384  
e • jana.cermanova@seznam.cz  
Návštěvní doba: út 12–15

## Praha 4

### IKEM, Pracoviště preventivní kardiologie Pracoviště preventivní kardiologie

Vídeňská 1958, 14 021 Praha 4  
Doc. MUDr. Věra Adámková, CSc.  
MUDr. Markéta Galovcová  
MUDr. Zdena Petřížlková, CSc.  
t • 236 055 310, 236 055 320,  
sesterna 236 055 309 – pacienti  
volat přes recepci  
Návštěvní doba: ordinační den  
po 8–15  
MUDr. Ludmila Peterková

## Praha 5

### Pneumologická klinika 2. LF UK

Fakultní nemocnice Motol  
V Úvalu 84, 150 00 Praha 5  
MUDr. Editka Macků  
t • 224 436 664  
Návštěvní doba: dle objednání  
MUDr. Soňa Csemýmová  
t • 224 436 664  
Návštěvní doba: st od 14:00  
event. dle objednání

## Praha 6

### ÚVN, Kardiologické oddělení Interní kliniky 1. LF UK a ÚVN Ústřední vojenská nemocnice

U vojenské nemocnice 1200  
169 02 Praha 6  
MUDr. Miroslav Černohous  
t • 973 203 047  
e • miroslav.cernohous@uvn.cz  
MUDr. Eva Krčová  
Návštěvní doba: 9:00–15:00

MUDr. Karolína Broulíková  
t • 973 203 047  
Návštěvní doba: 9:00–15:00

## Praha 8

### Fakultní nemocnice Na Bulovce, Klinika pneumologie a hrudní chirurgie 3. LF UK Pavilon 10

Budínova 2, 180 00 Praha 8  
MUDr. Ladislav Lacina  
t • 266 082 081  
Návštěvní doba: dle objednání

## Příbram

### Plicní oddělení Oblastní nemocnice Příbram, a.s.

U Nemocnice 84,  
261 26 Příbram  
MUDr. Jakub Urban  
t • 318 641 653  
Návštěvní doba: út–čt 13–15  
po telefonickém objednání  
MUDr. Stanislava Urbanová  
t • 318 641 653  
e • stanislava.urbanova@onp.cz  
Návštěvní doba: út–čt 13–15  
po telefonickém objednání

## III. Poliklinika Ravak

Čechovská 57  
261 01 Příbram  
MUDr. Lucie Tesařová  
t • 318 427 477

## Strakonice

Plicní oddělení  
Nemocnice Strakonice  
Radomyšlská 32  
386 01 Strakonice

MUDr. Radek Cafourek  
t • 383 314 351  
e • plicni.strakonice@seznam.cz  
Návštěvní doba: denně 12–18

## Šumperk

### Šumperská nemocnice, a.s. Oddělení TRN

Nerudova 41, 787 01 Šumperk  
MUDr. Pavel Mátl  
t • 583 336 107  
e • matl.pavel@seznam.cz  
Návštěvní doba: st 13:30–  
15:00

## Zlín

### Plicní oddělení Krajská nemocnice Tomáše Bati

Havlíčkovo nábřeží 600  
760 01 Zlín  
MUDr. Pavel Štach  
Návštěvní doba: čt 13–15:30  
nebo dle objednání  
MUDr. Vladan Polášek  
t • 577 552 621  
e • vladan.polasek@gmail.com  
Návštěvní doba: čt 13–15,30  
nebo dle objednání

## Znojmo

### Plicní ambulance Nemocnice Znojmo, p.o.

Janského 11, 669 02 Znojmo  
MUDr. Roman Hrdina  
t • 515 215 204  
e • roman.hrdina@nemzj.cz  
Návštěvní doba: st 12:30–  
15:30, pá 13:30–15:30



LINKA PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ

844 600 500

Připraveno Společností pro léčbu  
závislosti na tabáku ve spolupráci  
s Českou diabetologickou společností

Podpořeno programem Prvouk 25/LF1/2

