

Tahák pro odvykání kouření



Co se děje v těle po skončení kouření?



8

Po 8 hodinách

Vaše buňky dostávají více kyslíku. Hladina nikotinu a oxidu uhelnatého ve vaší krvi totiž klesla na polovinu.

12

Po 12 hodinách

Vaše srdce, mozek, svaly a další orgány mají konečně vyhovující přístup ke kyslíku. Hladina oxidu uhelnatého ve vaší krvi je normální.

24

Po 24 hodinách

Už teď máte nižší riziko infarktu než včera, kdy jste ještě kouřili. Gratulujeme.

48

Po 48 hodinách

Plíce se snaží nadechnout, a tak nejspíš vykašláváte hlen. Vrací se vám čich a chuť? Máte větší hlad nebo závratě? Hlava bolí a únava je převeliká? Vydržte, překonat abstinenční příznaky stojí za to.

3d

Po 3 dnech

Přelomový okamžik! Jasně cítíte, že se vám lépe dýchá. Vaše plíce se začaly hojit a máte více energie.



V Česku kouří
2 miliony lidí.

- ! Kouření může za **každé šesté úmrtí v Česku.**
- ! Závislost na tabáku **zkracuje život průměrně o 15 let** u více než poloviny kuřáků.

Kouření je rizikový faktor při vzniku a průběhu onkologických onemocnění, kardiovaskulárních onemocnění, chronické obstrukční plicní nemoci, onemocnění diabetes mellitus, osteoporózy a řady dalších.

7/10



Sedm z 10 kuřáků u nás chce přestat.

!! **Více než rizika, že následkem kouření onemocní, se bojí abstinenčních příznaků.**

Abstinenční příznaky

- Zlost, podrážděnost, nespokojenost.
- Úzkost, nervozita.
- Špatná nálada, smutek.
- Touha kouřit. Netrpělivost.
- Obtížné soustředění. Neschopnost odpočívat.
- Zvýšená chuť k jídlu. Nárůst tělesné hmotnosti.
- Nespavost, obtížné usínání nebo buzení v noci.
- Zácpa. Nevolnost.
- Závratě. Kašel. Bolení v krku.
- Neobvyklé sny, noční můry.



Abstinenční příznaky se mohou objevovat 3 týdny až 3 měsíce po poslední cigaretě.

Jak se přichystat na život bez tabáku



1

Zvolit si den „D“ bez cigarety. Stanovte si konkrétní datum. Řekněte o svém rozhodnutí skoncovat s kouřením svým blízkým.

2

Vymyslet předem alternativní postup, co dělat v situacích spojených s cigaretou
– typicky s alkoholem, kávou, jídlem, ve stresu, při čekání, v kuřáckém prostředí apod.

3

Poptat se v lékárně na farmakoterapii (nikotinové náplasti, pastilky, žvýkačky nebo spreje), která pomůže zvládnout nečekané situace, náhlé nutkání zapálit si nebo abstinenční příznaky.



Přestat kouřit má smysl i po mnoha letech kouření.

Po 1 roce abstinence

klesá riziko srdečního infarktu o polovinu ve srovnání s kuřáky.

Po 10 letech abstinence

klesá riziko rakoviny plic o polovinu ve srovnání s kuřáky.

Po 15 letech abstinence

klesá riziko srdečního infarktu na úroveň stejnou jako u celoživotních nekuřáků.