# Kouření tabáku:

Pacientům je možné v ordinaci vypsat doporučení k odborné ambulantní léčbě a objednat do vybraných Center, kde se závislost na tabáku léčí /v Praze zejména Všeobecná fakultní nemocnice v Praze 2/ , vyšetření, konzultace,doporučení léčby jsou v těchto centrech hrazeny z veřejného zdravotního pojištění. Pacient sám si hradí léky, které lékař Centra doporučí. Užitečné rady pro pacienty lze nají na adrese [www.odvykanikoureni](http://www.odvykanikoureni), [www.prestantekourit.cz](http://www.prestantekourit.cz), [www.dokurte.cz](http://www.dokurte.cz)

Národní telefonní **Linka pro odvykání kouření** má **číslo 844 600 500** a je v provozu **každý pracovní den od 12 do 20 hodin**

**Závislost na tabáku** je chronická nemoc, která zasluhuje léčbu. Závislost zahrnuje jednak psychosociální, behaviorální závislost /spojení kouření s určitými podněty/ a jednak biologickou závislost na nikotinu, která se vyskytuje u cca 70% kuřáků tabáku. Neexistuje přesná hranice oddělující tyto dvě složky závislosti. Psychosociální a behaviorální složka se projevuje prakticky u všech kuřáků. Pro rychlou diagnostiku biologické závislosti na nikotinu může sloužit Fagerstromův test závislosti na nikotinu nebo postačí klíčová otázka : jak brzo po probuzení máte potřebu si zapálit? V případě, že do hodiny, je kuřák nepochybně na nikotinu závislý. Nikotin má totiž poločas rozpadu cca 2 hodiny, tedy kuřák závislý na nikotinu kouří denně většinou 10 a více cigaret. Dále cítí potřebu si zapálit do hodiny po probuzení a při abstinenci pociťuje abstinenční příznaky: lačnění/touha si zapálit,špatná nálada /deprese, poruchy spánku, úzkost, nesoustředěnost, neschopnost koncentrace, zvýšená chuť k jídlu/. To jsou hlavní důvody selhávání kuřáků při odvykání kouření bez odborné pomoci.

Léčba: psychobehaviorální intervence: spočívá ve snaze aby si pacient předem připravil pro jednotlivé situace náhradní řešení , nejčastější doba relapsů bývá v průběhu prvních 3 měsíců,kdy by se měl kuřák vyhnout problematickým situacím, např.nepít kávu,nechodit do zakouřené místnosti, výrazně omezit alkohol apod.,na situace, kterým se vyhnout nemůže by se měl také připravit: např naučit se relaxovat jinak než s cigaretou, vypít sklenici vody nebo sníst ovoce,nosit s sebou kartáček na zuby, vyčistit si zuby po jídle místo cigarety. Důležitým se ukazuje i to, jak kuřák na kouření vzpomíná, jestliže převažuje sebelítost a nostalgie, bude si dělat starosti dlouho a intenzivně a ke kouření se s nejvyšší pravděpodobností vrátí. Pokud ale dokáže mít radost z toho, že už nekouří , nebude se trápit dlouho ani příliš a bude úspěšný. Kuřák by měl pochopit, že aktivní změna životního stylu či prožívání dne je to, co každý do léčby musí vložit sám Je doporučováno, aby si kuřák vybavil možné výhody nekouření, např: lepší zdraví,lepší vnímání chuti jídla,, lepší čich,finanční úspory,větší spokojenost sama se sebou, pracoviště i domov čistší, dobrý příklad dětem, lepší tělesný pocit, méně vrásek, lepší výkonnost, ohleduplnost k okolí . Farmakoterapie /léčba léky/ zabrání abstinenčním příznakům, ale nemůže nikoho odradit, aby sáhl po cigaretě –to bude vždy záležet na samotném člověku. V současnosti máme k dispozici tři léky první volby, Nejnovější a nejefektivnější- je lék Champix, je vázaný na lékařský předpis, nejčastějším účinkem je pocit na zvracení, většinou spontánně odezní. 2/Náhradní terapie nikotinem-volně prodejný lék. Je k dispozici ve 4 formách- jako žvýkačka, jako tableta pod jazyk, inhalátor, náplasť. Účinnost jednotlivých forem se neliší, rozdíl je jen ve vstřebávání nikotinu, náplasť uvolňuje nikotin nepřetržitě, ale pomaleji než ostatní formy, které umožňují vnímat „peaky“ a možnost zvýšení dávky podle potřeby. U silných kuřáků se doporučuje kombinace náplasti s některou z ostatních rychlých forem.Léčba by měla trvat 8 a více týdnů. Pro stanovení dávky se vychází ze skutečnosti , že při kouření cigarety se vstřebá kolem 1-3 mg nikotinu, bez ohledu na obsah nikotinu uvedený na krabičce cigaret. Z nikotinových tablet, žvýkačky se vstřebá jen polovina nikotinu, z inhalátoru jen pětina množství uvedeného nikotinu .U náplastí se vstřebá přibližně množství uvedené na obalu. Pacienti užívající nikotin mohou být často poddávkováni a stěžovat si na abstinenční příznaky, což je ukazatelem nedostatečné náhradní léčby.Nikotin je možné podávat i v případě postupného snižování počtu vykouřených cigaret u těch pacientů, kteří nejsou připraveni přestat kouřit naráz**. Čistý nikotin ve formě léčebného nikotinu je totiž vždy mnohem lepší alternativou než nikotin z cigaret, kdy spolu s ním vdechuje kuřák tisíc chemikálií.**

3/Bupropion, na recept, jde o antidepresiva , která působí v mozku obdobně jako nikotin, je vhodné jej kombinovat s některou z forem nikotinu. Kombinovaná léčba je velice častá, zejména u silných kuřáků.