Jak přestat kouřit

Přestat kouřit je to nejlepší, co můžete pro své zdraví udělat, a vyplatí se to v každém věku. S podporou a léčbou je šance na úspěch několikanásobně vyšší.

Co se v těle děje po poslední cigaretě

- do několika dnů se zlepší chuť a čich a z krve zmizí oxid uhelnatý
- do několika týdnů až měsíců se zlepší dýchání a kondice, ubyde kašle
- za rok klesne riziko infarktu přibližně na polovinu a dál se snižuje

Jak na to

1. Stanovte si den D, nejlépe do 2 týdnů, a řekněte o něm blízkým.
2. Sepište si situace, ve kterých kouříte (káva, stres, alkohol, společnost), a ke každé náhradní řešení.
3. Den před dnem D vyhoďte cigarety, zapalovače a popelníky.
4. Chuť na cigaretu trvá jen několik minut. Přečkejte ji: napijte se vody, projděte se, zaměstnejte ruce.
5. Jedno zaváhání neznamená konec. Zjistěte, co ho spustilo, a pokračujte.

Léčba závislosti na nikotinu

- **Náhradní nikotinová léčba** (náplasti, žvýkačky, pastilky, sprej) je volně prodejná. Nejlépe funguje kombinace náplasti se žvýkačkou, pastilkou nebo sprejem a užívání aspoň 8 až 12 týdnů.
- **Další léky** (vareniklin a bupropion na předpis, volně prodejný cytisin) tlumí chuť na cigaretu a abstinenční příznaky. Zeptejte se nás, který je pro vás vhodný.
- Elektronické cigarety a zahřívaný tabák nejsou léčbou závislosti a nejsou bez rizika.
- Abstinenční příznaky (podrážděnost, neklid, horší soustředění, větší chuť k jídlu) jsou nejsilnější první týden, pak během několika týdnů slábnou.

Kam se obrátit

Do naší ordinace: probereme léčbu a domluvíme kontroly.

Národní linka pro odvykání 800 350 000 (zdarma) a web koureni-zabiji.cz.

Centra pro závislé na tabáku a vyškolené lékárny: seznam na slzt.cz.

Odborné zdroje

Společnost pro léčbu závislosti na tabáku (Králíková E. a kol.): Doporučení pro léčbu závislosti na tabáku, Časopis lékařů českých (2022).

Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP: Léčba závislosti na tabáku v ordinaci všeobecného praktického lékaře (novelizace 2022).

World Health Organization: WHO clinical treatment guideline for tobacco cessation in adults (2024).

World Health Organization: Tobacco: Health benefits of smoking cessation (2020).