

Kouření

Boj proti kouření je nejdůležitější prevence, a to již v raném věku. Je k tomu potřeba kompletní přístup celé společnosti.

*Přestat je těžké
Dam si jen jednu
Kouření mi dodává..
!BERE!
Kouření mi chutná*

Stop lžím, stop kouření!

Přestanu kouřit kdykoliv

Metody prevence:

- ✓ Zvyšovat zdanění cigaret
- ✓ Ochrana před pasivním kouřením
- ✓ Omezení reklamy a propagace tabákových výrobků
- ✓ Omezení nabídky tabákových výrobků dětem a dospívajícím
- ✓ Dostupná léčba
- ✓ Osvěta boji proti kouření



Nemocnice následné péče Moravská Třebová

Svitavská 480/25,

571 01 Moravská Třebová

www.nemocentr.cz

nemocnice@mtr.cz

Použité materiály:

<http://www.stop-koureni.cz/metody-odvykani>

http://cs.wikipedia.org/wiki/Zdravotn%C3%AD_rizika_kou%C5%99en%C3%AD_tab%C3%A1ku

http://europa.eu/legislation_summaries/public_health/health_determinants_lifestyle/c11574_cs.htm



Nemocnice



následné péče



Moravská Třebová

INFORMAČNÍ LETÁK

Prevence kouření

sKleslost

pOdrážděnost

Unav

potíže pŘi usínání

nErvozita

malátNost

vyčerpání

*Nikdy není pozdě říct STOP.
Zdraví je nejdůležitější.*



Tabák = rostlina z čeledi lilkovitých, v jejichž listech je obsažen alkaloid **nikotin**.

Tabák má svůj původ na americkém kontinentě. Původní obyvatelé Ameriky používali tabák jako lék, nebo pro rituální obřady. Až později byl tabák používán výhradně jako rekreační **droga**.

Masový marketing způsobil, že se cigarety staly velmi populárními a tabáková epidemie začala. Během 20. století je tabáku připisováno celkově **100 miliónů úmrtí**.

Od roku 1992 je dle Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace závislost na tabáku brána jako **samostatná nemoc, diagnóza F 17**.



Pasivní kouření = nedobrovolné kouření, vdechování kouře

Ročně zemře v ČR přes 3 000 lidí.

Inhalace tabákového kouře vede zejména:

- k psychosomatickým poruchám
- ke zhoršení chronických onemocnění
- k opoždění vývoje dítěte
- k urychlení nádorům a srdečně-cévním onemocněním



Aktivní kouření

- způsobuje nebo se významně podílí na vzniku mnoha nemocí
- ovlivňuje nenarozený plod, ohrožuje děti

Rakovina = mezi zhoubné nádory patří nejen plicní, ale i nádory v ústní dutině, nádory slinivky břišní, děložního čípku, ledvin a močového měchýře, střev a konečníku.

Srdečně - cévní systém = kouření výrazně urychluje rozvoj aterosklerózy.

Důsledkem jsou cévní mozkové příhody a srdeční infarkty.

Kůže - urychluje zevní projevy stárnutí, zhoršuje pružnost pleti, zmenšuje se přirozená schopnost optimální hydratace, pleť je povadlá a naředlá.

Těhotenství - kouření má velmi negativní vliv na vyvíjející se plod v děloze. Zvyšuje se tím pravděpodobnost potratu, nižší porodní hmotnosti dítěte, narození dítěte s vrozenými vývojovými vadami. Přesto je překvapivé, že v těhotenství přestává kouřit pouze asi 20 % žen.



Metody odvykání

- ✓ základ = rozhodnutí přestat kouřit
- ✓ v každém případě je potřeba Vaše vůle a Vaše rozhodnutí
- ✓ žádná odvykávací metoda není bezbolestná ani jednoduchá.

Omezování počtu cigaret, kouření cigaret „light“, rostlinné cigarety - obelháváte sami sebe. Pokud chcete opravdu přestat kouřit, musíte přestat úplně a navždy.

Náhradní nikotinová terapie - nejvíce preferovaná léčba a také nejvíce účinná.

Minimalizuje abstinenci příznaky z nedostatku nikotinu a dává tak odvykajícímu člověku možnost vyrovnat se především s psychosociální závislostí na kouření.

Rostlinné nebo homeopatické přípravky - většinou se jedná o placebo, tedy o látky, které nemají žádný skutečný efekt.

Špičky - někdy s mentolovou vůní, kterými pouze manipulujete v prstech nebo je držíte v ústech.

Hypnóza, akupunktura, alternativní metody