

Zdravotní malusy

Jakých zdravotních následků se může dočkat kouřící?

Jaká mají kuřáci zvýšená rizika?

Onemocnění srdce a cév

- ▶ infarkt myokardu,
- ▶ cévní mozková příhoda,
- ▶ amputace končetin,
- ▶ poruchy erekce

Nádorové onemocnění

- ▶ rakovina plic, hrtanu, jazyka a rtů,
- ▶ rakovina ledvin, močového měchýře,
- ▶ rakovina slinivky břišní,
- ▶ rakovina děložního čípku

Zhoršení plicních funkcí

Deprese a Alzheimerova nemoc

Urychlené stárnutí

- ▶ vráscitá kůže,
- ▶ ztráta zubů a vlasů,
- ▶ rychlejší úbytek rozumových schopností,
- ▶ snížení citlivosti smyslů

Jak přestat?

Důvody

Zkuste se zamyslet nad tím, proč jste vlastně kouřit začali. Co vám kouření přináší? Co vám bere? Pokud jste se již pokusili přestat kouřit a nepovedlo se vám to, kvůli čemu to nevyšlo?

Motivace

Najděte si svůj osobní důvod, proč chcete přestat kouřit.

Změna chování

Připravte si náhradní aktivity v situacích, kdy si obvykle zapalujete.

Podpora

Najděte si v okruhu rodiny a přátel někoho, kdo vás v boji se závislostí podpoří.

Pomocná terapie

Pro zmírnění abstinčních příznaků využijte náhradní nikotinovou terapii (nikotinové náplasti, žvýkačky, inhalátory, tablety) nebo novější léky (Champix, Zyban).

Vyhledání odborníka

Svou šanci maximálně zvýšíte návštěvou **Centra pro závislé na tabáku**, kde vám poradí zdravotní odborník vyškolený v terapii nikotinové závislosti.

Seznam center naleznete na <http://www.slzt.cz/centra-lecby>.

Odměna

Nezapomínejte se odměnit za úspěšně vynaložené úsilí.

Další informace

Více informací o kouření naleznete např. na www.bezcigaret.cz



Když se nedaří

Máte děti a přesto se nedovedete vzdát kouření?

Dbejte alespoň následujících rad:

- ▶ **nekuřte před dětmi** a nedovolte to ani vašim návštěvám
- ▶ **nekuřte v místech, kde děti pobývají** (v bytě, autě) – škodlivé látky z cigaretového kouře ulpívají na všech předmětech v okolí, na vašem oděvu i vlasech několik dní
- ▶ pro zvládnutí nepříjemných abstinčních příznaků v době nekuření před dětmi využijte některou z forem **náhradní nikotinové terapie** (nikotinové náplasti, žvýkačky)
- ▶ buďte důslední v bezpečném **odstraňování cigaretových nedopalků** – mnoho dětí již bylo otráveno jejich pozřením!
- ▶ nenechávejte cigarety a zapalovače na místě přístupném dětem ani po nich nežádejte, aby vám cigarety přinášely a připalovaly vám



Kolik ušetříte?



Roční výdaje za nákup tabákových výrobků

Cena krabičky cigaret, které kouříte		X
Počet krabiček vykouřených za týden		X
Počet týdnů v roce	52	=
Za cigarety ročně utratím	A	

Roční ztráty v důsledku kouření

Počet dní pracovní neschopnosti (PN)		X
Finanční ztráta za den v PN		X
Koeficient zohledňující rozdíly v nemocnosti mezi kuřáky a nekuřáky	0,15	=
Následky kouření mě ročně připraví o	B	

Kvůli kouření přicházím ročně přibližně o

A	+	B	=	
---	---	---	---	--

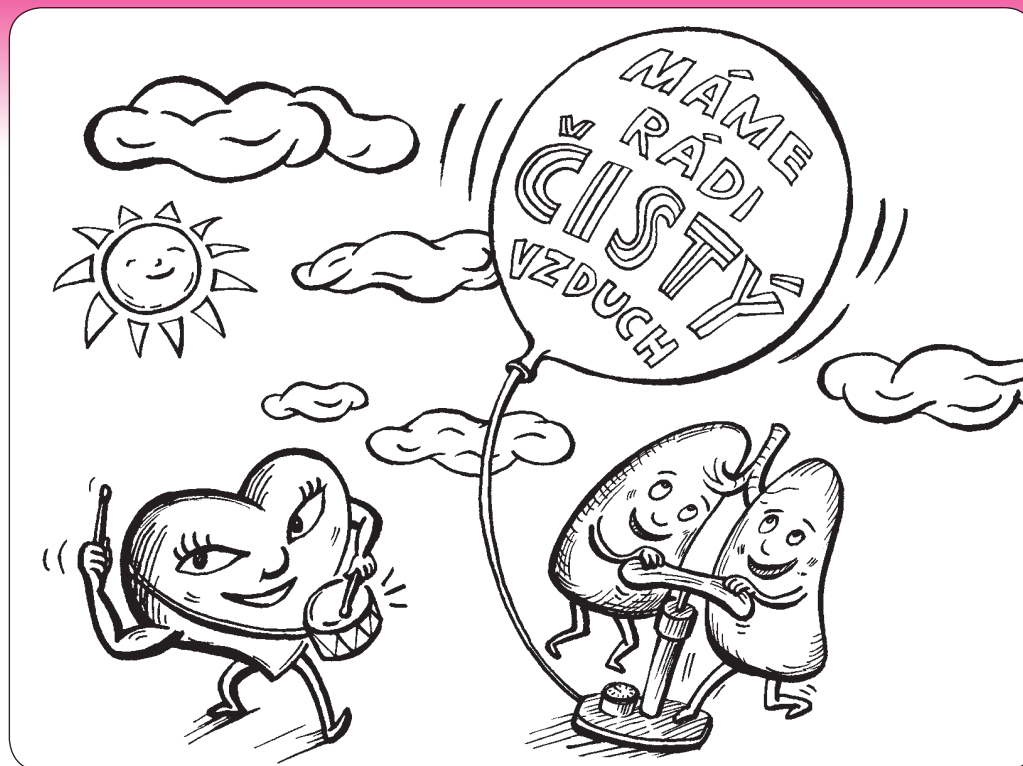
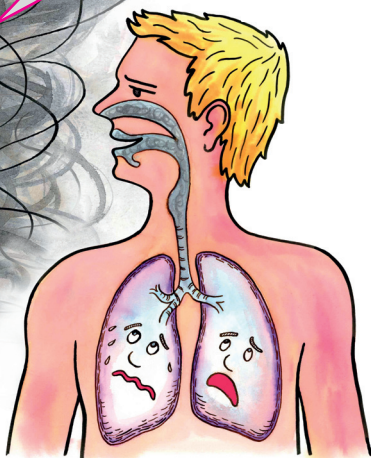
Co vše by se dalo za tuto částku pořídít?

Pan Zemanič vykouří denně **20 cigaret** (1 krabičku za 80 korun). Týdně za cigarety utratí 560 Kč, ročně potom 29 120 Kč. Loňský rok přišel kvůli nemocem o 15 000 Kč z výdělků. Vzhledem k tomu, že nekuřáci jsou přibližně o 15 % méně nemocní, mohla být tato částka o 2 250 Kč nižší. Kuřácká vašeň pak pana Zemaniče vyšla v minulém roce přibližně na **31 370 Kč**.

Rodič, který NEKOUŘÍ

- ✓ má zdravější rodinu a dožije se ve zdraví vyššího věku
- ✓ disponuje ročně navíc finanční částkou, za kterou se dá pořídit např. zahraniční dovolená pro celou rodinu
- ✓ dává svým dětem pozitivní vzor a vychovává nekuřáky
- ✓ neobtěžuje své okolí zápachem
- ✓ zaslouží pochvalu ☺

Škodlivé látky z cigaretového kouře pronikají do plic a poté do krve. Následky kouření se týkají všech, kteří dýchají cigaretový kouř, tedy nejen kuřáků. Tomuto nedobrovolnému vdechování tabákového kouře se říká **PASIVNÍ KOUŘENÍ** (secondhand smoking).



Autor: MUDr. Veronika Šikolová

Recenze: prof. MUDr. Drahoslava Hrubá, CSc.

Grafická úprava: Mgr. art. Olga Pluháčková

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10.

Tento leták byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ Národní

program zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2013, projekt číslo 10314

Loutkové představení s muzikálovými prvky „Cigareto, s tebou si nezačnu!“

Vytiskl GEOPRINT, s.r.o., Krajinská 1110, Liberec

1. vydání, Praha 2013

© Státní zdravotní ústav

Neprodejné



Rodič, který KOUŘÍ

- ✗ má prokazatelně častěji nemocné děti – pasivní kouření vede k oslabení dýchacího a imunitního systému a také ke komplikacím zánětů horních cest dýchacích (zánět středního ucha, zánět dolních cest dýchacích)
- ✗ zvyšuje pravděpodobnost, že jeho dítě onemocní leukémií
- ✗ sám je častěji nemocný a v důsledku zkrácené délky života si pravděpodobně méně užije vnučat
- ✗ připraví ročně rodinný rozpočet o desetitisíce korun, které vydá za nákup tabákových výrobků, čistících prostředků, nákladů na topení při častějším větrání; má i menší příjem kvůli častějším onemocněním
- ✗ zvyšuje pravděpodobnost, že i jeho děti budou kouřit

