

Léčba závislosti na tabáku

Informace pro pacienty

Adaptovaný doporučený postup

*The Royal Australian College of General Practitioners: **Supporting smoking cessation: A guide for health professionals** (2011, 2019 a 2021)*

Autoři: prof. MUDr. Eva Králíková, CSc. (garant);
(pracovní tým) prof. MUDr. Michael Aschermann, DrSc.; MUDr. Vladimír Dvořák, Ph.D.; MUDr. Jarmila Jirkovská; PharmDr. Jan Miroslav Hartinger; doc. MUDr. Lucie Kališová, Ph.D.; MUDr. Stanislav Losse; MUDr. Alexandra Pánková, Ph.D.; MUDr. Mgr. Jitka Petanová, CSc.; prim. MUDr. Petr Popov, MHA; MUDr. Boris Šťastný; MUDr. Lenka Štěpánková, Ph.D.; prof. MUDr. Samuel Vokurka, Ph.D.; MUDr. Kamila Zvolská, Ph.D.

(metodický tým) Ing. Mgr. Tereza Vrbová, Ph.D.; Mgr. Tereza Friessová; PhDr. Miloslav Klugar, Ph.D.

Verze: 3.0
Datum: 14. 12. 2022

Informace pro pacienty

Úvod

Závislost na tabáku/nikotinu je příčinou desítek nemocí, souvisí s vlivem na celé tělo. Není to jen zlovyk, ale nemoc – diagnóza F17, proto je možné obrátit se na příslušného lékaře. V Centrech pro závislé na tabáku (seznam [ZDE](#)), případně v dalších ordinacích, je léčba hrazena ze zdravotního pojištění, na léky pak většina zdravotních pojišťoven alespoň malou částkou přispívá (aktuální informace [ZDE](#)). Léčba zahrnuje psychobehaviorální intervenci, tedy především hledání nekuřáckých řešení pro obvyklé kuřácké situace, ale i vysvětlení principu této závislosti a působení léků, popis intervence v Centru pro závislé na tabáku 1. LF UK a VFN je [ZDE](#), popis návštěv v tomto centru je [ZDE](#).

Základní pojmy

- **Elektronická cigareta (EC)** je zařízení, které zahřívá tekutinu na teplotu nad 100 stupňů Celsia. Klasicky je tato tekutina tvořena glycerinem, propylenglykolem, vodou: Většinou osahuje také nikotin (ale nemusí) a příchutě. Neobsahuje tabák.
- **ENDS, ENNDS Electronic Nicotine Delivery Systems, Electronic Non-Nicotine Delivery Systems** jsou pojmy zahrnující různé formy vapování nikotinu či výrobků bez nikotinu (rozumí se většinou EC).
- **Kouření** je vdechování kouře různých substancí, například tabákových cigaret. V tom, co lze kouřit, je ale mnoho možností.
- **Léčba závislosti na tabáku** je klinickou léčbou nemoci s diagnózou F17.
- **Nikotin** je alkaloid obsažený v tabáku, případně syntetický, v závislosti na rychlosti a formě podání je návykový.
- **Nikotinový sáček (pouch)** je malý sáček, který neobsahuje žádný tabák, jen nikotin na nosiči, určený k orální aplikaci.
- **Odvykání kouření** zahrnuje všechny postupy, které vedou k ukončení kouření (letáky, telefonní linky, mobilní aplikace...).
- **Orální formy tabáku** zahrnují žvýkací tabák (smotky tabáku) či porcovaný tabák.
- **Porcovaný tabák (moist snuff)** je orální formou tabáku, jsou to sáčky podobné čajovým, které obsahují různě upravený tabák. Zvláštní formou porcovaného tabáku je švédský snus.
- **Snus** je porcovaný orální tabák s velmi redukováným obsahem tabákově specifických nitrosaminů, vyráběný švédskou firmou Swedish Match.
- **Tabák** je rostlina *Nicotiana tabaccum*.
- **Vapování** je vdechování aerosolu různě zahříváných různých substancí (například marihuany), je to tedy širší pojem než EC.
- **Zahřívání (tlející) tabák** je tabák v tyčince podobné cigaretě, která se zahřívá na teplotu těsně pod teplotou hoření, tedy kolem 350 stupňů Celsia.

Kouříte? Rádi byste přestali? Nedaří se vám to?

- Nejste sami, naprostá většina kuřáků by raději nekouřila.
- Během života mívají kuřáci až desítky pokusů přestat kouřit.

- Pokus bez pomoci má jen malou úspěšnost, po roce nekouří jen 3–5 kuřáků ze 100, s odbornou pomocí může být pokus až desetkrát úspěšnější.

Víte, že:

- Většina kuřáků se naučila kouřit v typických situacích či v určité společnosti, ale navíc jsou i fyzicky závislí na nikotinu.
- Závislost na tabáku/nikotinu je nemoc, diagnóza F17.
- Tuto nemoc je možné léčit: Principem je intervence (především příprava nekuřáckých řešení pro obvyklé kuřácké situace) a léky k potlačení abstinčních příznaků (nikoli „proti kouření“).

Abstinční příznaky, které je možné potlačit léky, zahrnují:

- Zlost, podrážděnost, nespokojenost
- Úzkost, nervozitu
- Špatnou náladu, smutek
- Touhu kouřit
- Obtížné soustředění
- Zvýšenou chuť k jídlu, hlad, zvyšování hmotnosti
- Nespavost, obtížné usínání, buzení v noci
- Neschopnost odpočívat
- Netrpělivost
- Zácpu
- Závratě
- Kašel
- Neobvyklé sny, noční můry
- Nevolnost
- Bolení v krku

Využijte některou formu pomoci

Bližší informace o možnostech léčby a další podpory najdete na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku WWW.SLZT.CZ a sice:

- Kolem 40 Center pro závislé na tabáku (léčba je tu hrazená ze zdravotního pojištění)
- Přes 200 ambulantních lékařů
- Kolem 200 lékáren poskytujících poradenství
- Několik adiktologických ambulancí (vhodné zejména pro vícečetné závislosti)
- Telefonní linku pro odvykání 800 350 000 po–pá 10–18 h, bez poplatku
- Mobilní aplikace v češtině zdarma
- Další weby, například www.koureni-zabiji.cz , www.bezcigaret.cz

Kompletní klinický doporučený postup pro Léčbu závislosti na tabáku je dostupný [zde](#).