

Odborníci chválí projekt Típněte to s Bleskem: Dvojnásobek kuřáků se snaží přestat!

9.6.2025 - | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

V projektu Típněte to s Bleskem se 8 účastníků snažilo během 3 měsíců zbavit závislosti. A po čtvrt roce jich 7 nekouří. To, že chce s kouřením přestat stále více lidí, potvrzuje i naše největší zdravotní pojišťovna VZP.

„Závislost na tabáku se často podceňuje, ale její zdravotní a společenské dopady jsou devastující. Jsme rádi, že se zvyšuje počet lidí, kteří se rozhodli přestat kouřit za pomoci odborníků,“ říká Jan Bodnár, náměstek ředitele VZP ČR pro zdravotní péči a dodává:

„Důležité je, aby lidé věděli, že pokud se rozhodnou skončit se závislostí na tabáku, mohou si říci o pomoc, poradit se se svým praktikem nebo vyhledat odborníka v centrech a poradnách. Klienti VZP můžou navíc využít 2500 korun na léky, náplasti či pastilky, které při odvykání pomáhají,“ dodává Bodnár.

Zájem pojištěnců roste. Zatímco v roce 2015 čerpalo u VZP tuto péči 2833 pojištěnců, v loňském roce jich bylo již 6282 – tedy více než dvojnásobek. Spolu s tím rostou i náklady na léčbu. Ty vzrostly za posledních 10 let zhruba ze 2,5 milionu korun téměř na 11 milionů korun ročně.

8 milionů mrtvých

Dehet, který se uvolňuje klasickým hořením cigarety, je hlavní příčinou předčasné úmrtnosti a zdravotních problémů. **Podle údajů Světové zdravotnické organizace je klasické kouření zodpovědné za více než 8 milionů úmrtí každý rok a polovina dlouhodobých kuřáků zemře na nemoci související s kouřením.** Tento stav má obrovské dopady nejen na jednotlivce, ale i na celou společnost včetně zdravotních systémů, ekonomiky a kvality života.

Menší riziko

Nejlepší je nekouřit, ale pokud to kuřáci nezvládnou, měli by přejít alespoň na alternativu.

Viktor Mravčík, vědecký poradce Národního protidrogového koordinátora Úřadu vlády ČR tvrdí, že pokud by všichni kuřáci přešli na alternativy, umíralo by v ČR v dalších 10 až 30 letech ročně ne 15 tisíc, ale jen asi 300 lidí.

„Vědecké důkazy ukazují, že když kuřáci přejdou na jakékoliv alternativy, jako jsou nahříváný tabák, elektronické cigarety, nikotinové sáčky, znamená to přínos pro jejich zdraví a potažmo pro zdraví celé společnosti.“

To jinými slovy potvrzuje i prof. PhDr. Michal Miovský, Ph.D., přednosta Kliniky adiktologie VFN: „Při kouření cigaret vzniká spalováním dehet, kterým kuřák do sebe absorbuje jedovatý oxid uhelnatý. Přejít na bezdymové alternativy má svá rizika, ale i malý pokles rizik má smysl. Prostě pokud něco hoří, pak je to více nebezpečné, než když to nehoří a pouze se to zahřívá.“

Řekli o projektu Típněte to s Bleskem:

- **JAN BODNÁR, náměstek ředitele VZP pro zdravotní péči**
 - „Típněte to s Bleskem změnilo život nejen sedmi statečným, kteří se o svoji úspěšnou cestu odvykání dělili se čtenáři. Určitě dodali odvahu a inspiraci dalším, kteří třeba přemýšlí o tom, že s cigaretami skončí.“
- **MUDr. LENKA ŠTĚPÁNKOVÁ, Centrum pro závislé na tabáku, 3. interní klinika VFN a 1. LF UK**
 - „Jedna věc je slyšet (i ta správná) doporučení teoreticky a druhá vidět konkrétní příběhy lidí, kteří se se svojí závislostí na tabáku úspěšně poprali. Projekt Blesku umožnil čtenářům prožívat průběh odvykání tak trochu společně s našimi hrdiny. Současně bylo vidět, jak je důležité pracovat s psychikou, změnit obvyklé rituály a hledat psychickou oporu v sobě i v ostatních.
Odhodlání přestat kouřit je důležité, ale samo o sobě většinou nestačí. Mám velkou radost za všechny účastníky, kterým se podařilo přestat kouřit. Doufám, že to povzbudí mnoho dalších, aby se pokusili přestat kouřit a v případě potřeby vyhledali odbornou pomoc.“
- **IVANA BOBOVSKÁ, vedoucí sestra Centra pro závislé na tabáku, Krajská nemocnice T. Bati Zlín**
 - „Jsem velmi ráda, že takové projekty jsou. Stále se setkávám s mnoha kuřáky, kteří o centrech vůbec nevědí. Jsem však přesvědčená, že jsou mezi kuřáky ti, kteří slyšeli, viděli, četli. Několik jich dokonce ke mně do centra přišlo, protože sledovalo váš projekt. Ale mnoho dalších možná ještě nesebralo odvahu nekouření řešit. Obecně se dá říct, že kuřáci klasických cigaret se o nekouření stále víc zajímají.“

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/odbornici-chvali-projekt-tipnete-to-s-bleskem-dvojnásobek-kuraku-se-snazi-prestat>