

Přestat kouřit se vyplatí. Nejen kvůli zdraví

5.2.2024 - | Podané ruce

S kouřením má podle dat z minulého roku zkušenost více než polovina šestnáctiletých dětí v České republice. V dospělém věku pak pro cigaretu pravidelně sahá téměř třetina české populace. „Za epidemií kouření dle mého názoru stojí především snadná dostupnost tabákových a nikotinových výrobků, kvalitní propagace tabákového průmyslu a nedostatečná primární prevence, která je zaměřená na děti,“ nastínila doktorka Veronika Mičulková z Poradny odvykání kouření. Jako další problém vnímá i nedostatečný systém dostupných poraden pro léčbu závislosti na tabáku a nikotinu. „Bez odborné asistence má odvykání kouření úspěšnost pouze 3-5 %, léčba formou poradenství má přibližně 10 %, pokud je doprovázena farmakoterapií, tak 30-35 %,“ dodává.

Nejen kvůli výše zmíněným důvodům se Klinika Podané ruce rozhodla do svého portfolia adiktologických služeb zařadit i Poradnu odvykání kouření ve Zdravotním centru Vídeňská v Brně. Služba nabízí poradenství a léčbu závislosti na tabáku a nikotinu v jakékoliv formě. *„Řídíme se heslem: Nikotin je látka, která způsobuje závislost, ale kuřáky zabíjí především cigaretový kouř,“* zdůrazňuje Mičulková. V případě, že se klientovi nepodaří zbavit se závislosti na cigaretách, pokusí se lékaři spolu s pacientem najít alespoň přijatelné alternativní řešení, které by minimalizovalo škody související s kouřením tabákových výrobků.

Klient se před přijetím do poradny nejprve objedná buď telefonicky nebo prostřednictvím emailu či kontaktního formuláře. Po ujasnění úvodních očekávání spolu s odborníky projde svou anamnézu – výskyt onemocnění u klienta i v jeho rodině, jeho kuřáckou historii, jak dlouho a kolik kouří a jestli má za sebou dřívější pokusy přestat. Zároveň se od lékařů dozví, jak dochází k závislosti, jaké jsou abstinенční příznaky kouření a možnosti jejich redukce farmakologickými postupy. V následných kontrolách zaměstnanci zjišťují, jak se klientovi daří dodržovat nastavenou léčbu a zda není zapotřebí ji upravit.

„Aby byla intervence úspěšná, je nutná spolupráce a předsevzetí nekouřit. Nelze očekávat podání zázračné tablety, po které se člověk stane nekuřákem. Řekněme si narovinu, že cesta k nekuřáctví vyžaduje velké úsilí, které však stojí za to, a to nejen z pohledu zdraví,“ dodává Mičulková.

<https://podaneruce.cz/prestat-kouřit-se-vyplati-nejen-kvuli-zdravi>