Závislost na tabáku je srovnatelná se závislostí na heroinu

**V krnovské nemocnici odnaučili kouřit 400 lidí**

Poslední květnový den připadá tradičně Světovému dni bez tabáku. V krnovské nemocnici funguje jako součást plicního oddělení Centrum léčby závislosti na nikotinu. Zdejší tým odborníků pomohl skoncovat se závislostí více než čtyřem stovkám pacientů.

Dle odborníků patří závislost na nikotinu mezi nejtěžší. „*Závislost na cigaretách je často přirovnávána k závislosti na heroinu. Proto není snadné se zlozvyku zbavit. Vůbec nejhorší závislost je u pacientů, kteří začali s kouřením v mládí či dokonce dětství, čili ono typické kouření dětí a puberťáků z takzvané frajeřiny*,“ uvedla vedoucí lékařka Centra léčby závislosti na nikotinu MUDr. Eva Pončová.

Pro léčbu je podstatné vlastní rozhodnutí: „*Když pacienta do odvykání nutí rodina či přátelé, pravděpodobnost vyléčení se prudce snižuje. Je potřeba, aby se k tomuto kroku odhodlal sám, z vlastních důvodů*,“ pokračovala zkušená lékařka krnovské nemocnice.

**Rakovinu odhalí tomograf**

Do plicní ambulance krnovské nemocnice přivedou pacienty nejčastěji zdravotní problémy, které jim kouření způsobuje. V lepším případě přicházejí s kašlem či dušností, v tom horším již po prodělané mozkové mrtvici nebo infarktu, popř. s onemocněním nejtěžším – rakovinou plic. „*Právě u rakoviny je podstatná včasná diagnostika, bohužel většina pacientů přichází pozdě. Proto je nově kladen velký důraz na včasnou detekci rakoviny, popř. jiného onemocnění způsobeného kouřením. Tento rok je ve znamení nového pětiletého programu pravidelných nízkodávkových CT vyšetření plic, jehož cílem je diagnostika rakoviny v raném stádiu nemoci, kdy je možné ji vyléčit. Při každé návštěvě jakéhokoli zdravotnického zařízení by ale měl být samozřejmostí i pohovor lékaře s pacientem o škodlivosti kouření*,“ zdůraznila význam prevence lékařka Eva Pončová.

**Absťák a přibývání na váze**

Léčba závislosti trvá minimálně tři měsíce, ideální je ale alespoň půl roku pod dohledem odborníka. První dny po poslední cigaretě totiž mohou být náročné. Zatímco někteří kuřáci žádné abstinenční příznaky nepocítí, jiní s nimi bojují i dlouhé měsíce. Právě v tuto chvíli přichází na pomoc doplňky stravy či náplasti, které abstinenční příznaky mírní. Častým, ale nevhodným, způsobem řešení je nahrazení závislosti na nikotinu nezdravým jídlem. „*Pacienty vždy opakovaně varujeme, upozorňujeme je na to, aby cigaretu nenahradili chroupáním bonbonů, je to velmi častý nešvar*,“ sdělila Eva Pončová.

**Strašák jménem recidiva**

Vytvořit si závislost je relativně snadné, mluví se o ní již tehdy, pokud si kuřák zapálí pravidelně jednu cigaretu denně. O tom, že zbavit se své závislosti naopak není nic snadného, svědčí velmi malá úspěšnost, která se pohybuje jen kolem 40 procent. Řada kuřáků tak musí se svým zlozvykem bojovat opakovaně. „*Pacient si musí uvědomit, které situace ho ke kouření lákají. Obvykle mají konkrétní čas či místo, většinou také své rituály – oblíbený zapalovač, popelník apod., kterých se ale musí zbavit, aby jej nelákaly k recidivě. Velkou roli hraje i rodina a okolí kuřáka. Zejména někteří ‚dobří kamarádi‘ rádi svádí člověka k tomu, aby si znovu zapálil, třeba jen na oslavě. Proto pacientům připomínáme, že se nesmí nechat k takovému kroku přemluvit. Je to stejné jako se závislostí na alkoholu, i jedna cigareta může vést zpět k závislosti*,“ dodala MUDr. Eva Pončová.

**Centrum léčby závislosti na nikotinu sídlí v přízemí budovy C. V krnovské nemocnici funguje již více než 10 let. Ordinační hodiny jsou každé úterý a pátek v čase 12:30–14:00. Objednat se lze telefonicky na čísle 554 690 635.**

Pozn.: Světový den bez tabáku se připomíná od roku 1987. Na světě je 1,5 miliardy kuřáků. Ročně jich zemře přes 5 milionů. Další milion lidí zemře na následky pasivního kouření. Kromě rakoviny plic způsobuje kouření také poškození kardiovaskulárního systému (riziko infarktu a mrtvice), má negativní vliv na trávicí ústrojí (rakovina jícnu či slinivky). Nepříznivě ovlivňuje těhotenství a zdraví plodu, je jednou z příčin cukrovky a způsobuje celou řadu dalších zdravotních problémů a komplikací. Negativně také ovlivňuje účinnost mnoha léků, např. na ředění krve či léčbu úzkostí.

FOTO – MUDr. Eva Pončová z plicního oddělení krnovské nemocnice pomáhá lidem bojovat se závislostí na nikotinu řadu let. Dle jejího názoru by se mělo zejména mezi mladými více mluvit o rizicích spojených s kouřením. FOTO – SZZ Krnov

BcA. Květa Urbánková, DiS.

tisková mluvčí SZZ Krnov

703 450 287