

# OCHRANA ZDRAVÍ PŘED KOUŘENÍM, ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ A PREVENCE



## OCHRANA ZDRAVÍ PŘED KOUŘENÍM A JEHO VLIVEM



**MGR. JANA FIALOVÁ, PH.D.**  
**ÚSTAV OCHRANY A PODPORY ZDRAVÍ**  
2015/2016

# CO KOUŘÍME



- Tabákové listy, účinná látka **nikotin** (rostlinný alkaloid: *Nicotiana tabacum*, *Nicotiana rustica* L.)
- Druhy produktů – cigarety, doutníky, dýmky
- Méně rozšířené – žvýkání, šňupání tabáku, odvary, čaje, aj.
- Nejúčinnější a nejrychlejší způsob intoxikace – inhalace tabákového kouře (10s)



Zdroj: ČTK/AP <http://magazin.ceskenoviny.cz/zpravy/koureni-a-rakovina-aneb-nejde-jen-o-plice/1165944>

# CO OPRAVDU KOUŘÍME



- Dýmkový a doutníkový tabák – v kouři detekováno cca 1500 různých chemických látek
- Tabák v cigaretách – v kouři nalezeno cca 5000 různých chemických látek, z toho:
  - Přes 30 z nich jsou kontaminanty znečištěného ovzduší
  - Kolem 70 z nich jsou prokázané nebo vysoce pravděpodobné humánní karcinogeny

# SLOŽENÍ TABÁKOVÉHO KOUŘE



## Co vše je v cigaretě?



# JAK KOUŘÍME

- Aktivně – „dobrovolně“,

## **First-hand smoke**

### Main stream

- Teplota 800-900°C
- Obsah O<sub>2</sub> kolem 16%



- Pasivně – nedobrovolně

## a) **second-hand smoke**

## b) **third-hand smoke** (*zbytkový kouř*)

### Side stream (aktivně i pasivně)

- Teplota 600°C
- Obsah O<sub>2</sub> asi 2%
- Vyšší obsah některých chem. látek (akrolein, formaldehyd, čpavek, kadmium, CO, toluen...)

# PROČ KOUŘÍME



... protože kouření primárně navozuje pozitivní pocity a emoce:

Mechanismus působení nikotinu v organismu:

- Molekuly nikotinu se váží v mozku na ACH receptory
- Obsazením místa na receptoru – nervová stimulace
- Vyplavování neurotransmiterů (dopamin, serotonin, adrenalin,...)
- Výrazné pocity uvolnění, relaxace nebo naopak povzbuzení...

# CO JE ZÁVISLOST A JAK VZNIKÁ



- Onemocnění s diagnózou F17
- Progresivní, chronické, recidivující, se souvislostí s mnoha vážnými nemocemi
- Vliv nikotinu na nervový systém – „začarovaný kruh“
- Společensko-sociální podmíněnost (děti a mladiství)
- Abstinenční příznaky (craving, úzkost, deprese, frustrace, únava, migrény, závratě, zažívací potíže, nespavost,... a mnoho dalších)
- Rozvoj syndromu závislosti (fyzická závislost)

# HODNOCENÍ ZÁVISLOSTI



- Důvody hodnocení závislosti
  - Často až při zdravotních problémech
  - Nutnost při nastavení léčby u mnoha onemocnění
  - Nutnost při přípravě na odvykání kouření
- Způsoby hodnocení závislosti
  - Např. Fagerströmův test
  - Sada 6 otázek, dle odpovědi bodujeme 0-10 bodů
  - Výhoda: rychlý a současně poměrně průkazný detektor míry závislosti



# ZMĚNY V ORGANISMU BĚHEM ODVYKÁNÍ (KRÁTKODOBÝ HORIZONT)



- 20 min – normalizace TF a TK
- 10 hod – hladina  $O_2$  se vrací k normě
- 24 hod – CO vyloučen z těla ven, vykašlávání nečistot s hlenem
- 48 hod – odbourání nikotinu, zlepšení čichu a chutě
- 72 hod – zlepšení plicních funkcí

# ZMĚNY V ORGANISMU BĚHEM ODVYKÁNÍ (DLOUHODOBÝ HORIZONT)



- 12 týdnů – lepší oběh, snazší dýchání
- 3 – 9 měs. – zlepšení příznaků postižení plic (kašel, dušnost, pískání)
- do 5 let – riziko IM klesá na polovinu
- do 10 let – riziko IM skoro jako u nekuřáka, riziko Ca plic poloviční oproti kuřákovi

# POMOC ZDRAVOTNÍKŮ – PROGRAM 5P (5A'S FOR SMOKING CESSATION)



- Ask (Ptát se)
- Advice (Poradit přestat kouřit)
- Assess (Posoudit ochotu přestat, příp. motivovat)
- Assist (Pomoci – NNT, centra)
- Arrange follow up (Plánovat kontroly)



# ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ



- Motivace
- Pomoc okolí
- Příprava
- Výběr vhodného postupu – **INDIVIDUÁLNÍ!**

Podle osobní situace, míry závislosti, typu a míry abstinčních příznaků

- Podpora při odvykání

Farmakologická, substituční, behaviorální

# NÁHRADNÍ NIKOTINOVÁ TERAPIE



- minimalizuje abstinenční příznaky
- **KI** (relativní): KV onemocnění, těhotenství, dětský věk – i v těchto případech vždy zdravější než kouření
- **NÚ**: pálení v krku, škytavka, indigestce, nauzea, palpitace, bolesti hlavy
- Žvýkačky 2 mg, 4 mg (260,-) správná technika!!!
- Náplasti Nicorette 5, 10, 15 mg, 16h (460,-)  
Niquitin CQ 7, 14, 21mg, 24h (460,-)
- Inhalátor 10, 15 mg (360 - 400,-)
- Sublinguální tablety 2 mg
- Ústní spray (novinka) 1 dávka 1 mg nikotinu, bal. 150 mg roztoku (379,-)
- Pastilky 1,5 mg, 4 mg
- **Nosní sprej**

Liší se farmakokinetikou, možnost kombinovat kontinuálně působící náplasti s jinými formami ovlivňujícími peaky.

# FARMAKOLOGICKÁ LÉČBA



## **BUPROPION**

- inhibitor reuptaku transportérů – zpětné vychytávání NA a DOPA = antidepressivum
- Zyban, Wellbutrin, Elontril
- Start 1 týden před dnem D – 1x150mg
- Léčba 8 – 12 týdnů 2x150 mg
- **KI**: křečové stavy, IMAO, anorexie, gravidita (+opatrnost u diabetiků)
- **NÚ**: nespavost, sucho v ústech, změny chutí, nauzea, zácpa, vyrážka,...

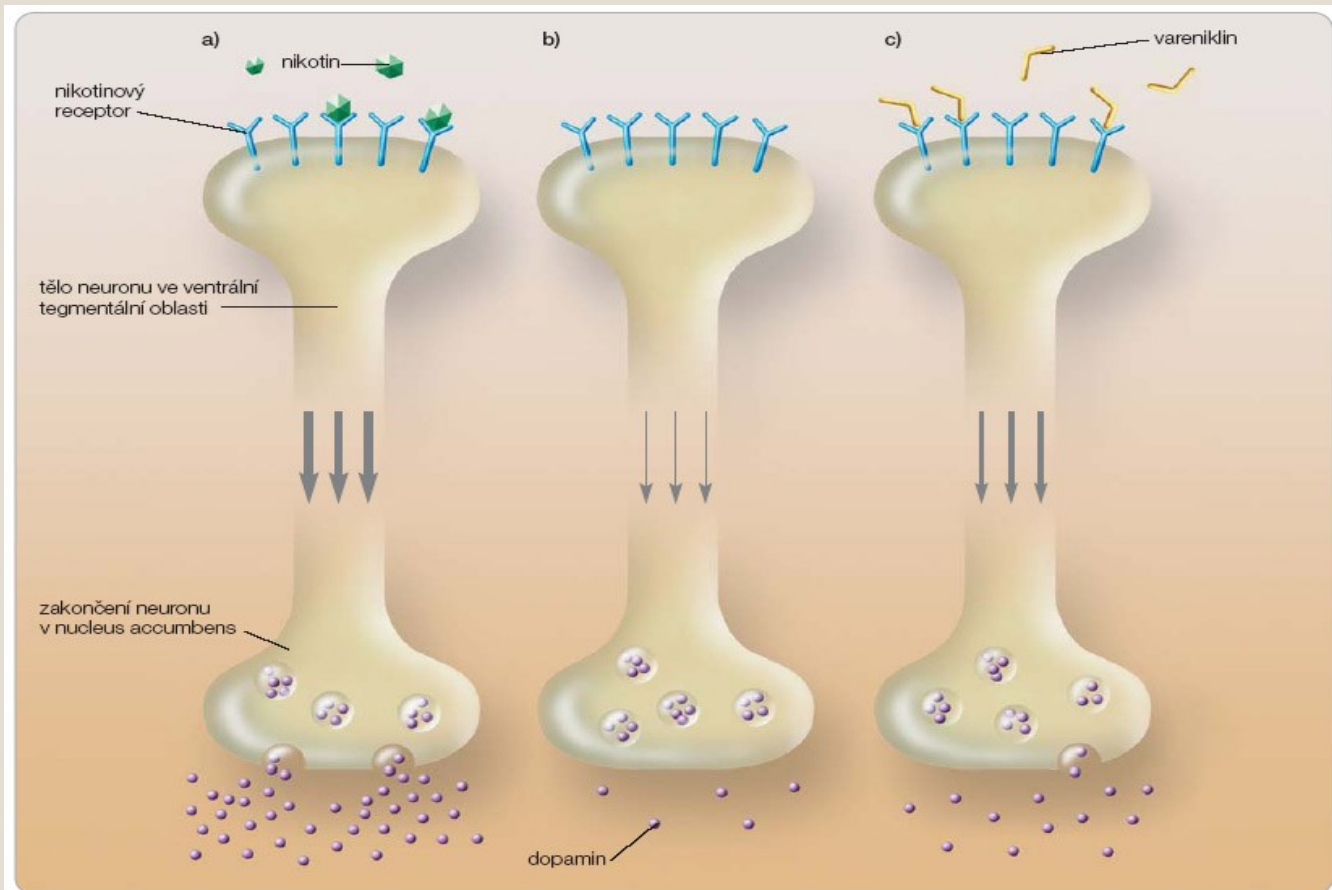
# FARMAKOLOGICKÁ LÉČBA



## **VARENICLIN (Champix®)**

- parciální agonista ACh receptorů
- bez nikotinu
- Start 1-2 týdny před dnem D 1x0,5-1,0 mg
- 12 týdnů 2x0,5 – 1,0 mg
- NÚ: nevolnost, podrážděnost, deprese
- Významná psychická a kardiovaskulární komorbidity

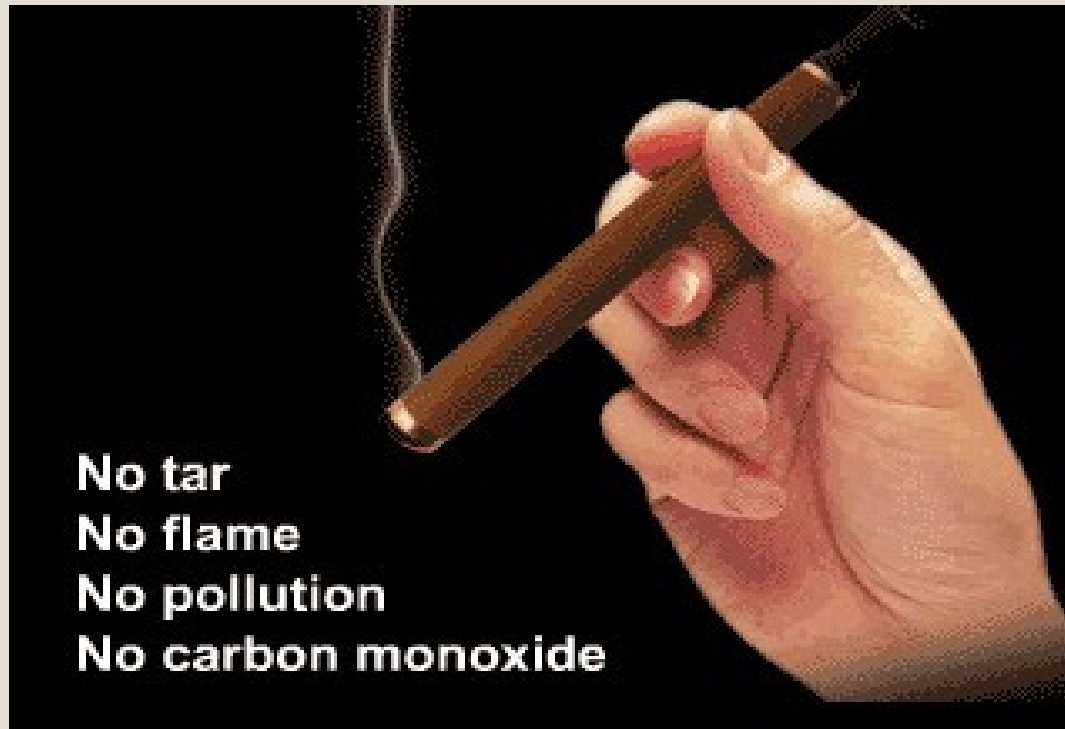
# SCHEMA PŮSOBENÍ VARENICLINU



**Obr. 1** Schematické znázornění působení a) nikotinu z cigaret b) absence nikotinu c) vareniklinu na nikotinové receptory a následného uvolnění dopaminu; podle [18] – Foulds, 2006.



# E-CIGARETA



[http://www.mzcr.cz/Legislativa/obsah/informace-k-uvadeni-elektronickych-cigaret-na-trh\\_2991\\_11.html](http://www.mzcr.cz/Legislativa/obsah/informace-k-uvadeni-elektronickych-cigaret-na-trh_2991_11.html)

# OCHRANA ZDRAVÍ A PREVENCE



## KOMPLEXNÍ PŘÍSTUP:

- LEGISLATIVA
- EKONOMICKÉ NÁSTROJE
- EDUKACE DOSPĚLÝCH
- VÝCHOVA DĚTÍ (v rodině, ve škole)
- POMOC PŘI ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ

# VÍCE INFORMACÍ NA:



- <http://www.kurakovaplice.cz>
- <http://www.odvykani-koureni.cz>
- [http://www.dokurte.cz/download/doporuceni\\_pro\\_lecbu\\_zavislosti\\_na\\_tabaku.pdf](http://www.dokurte.cz/download/doporuceni_pro_lecbu_zavislosti_na_tabaku.pdf)
- <http://slzt.cz/odborna-doporuceni>
- <http://www.stop-koureni.cz>

# ZÁVĚR



- Prevence a edukace je vždy nejúčinnější a nejlevnější řešení
- Prevenci zaměřit na děti i jejich rodiče – komunitní přístup
- Preventivní programy
- Otázky společenského a politicko-ekonomického přístupu k produkci, prodeji a konzumaci tabákových výrobků řešit komplexně zodpovědně

**DĚKUJI ZA POZORNOST**