

Odvykání kouření



„Ministerstvo zdravotnictví varuje:
Váš lékař nebo lékárník Vám může
pomoci přestat s kouřením.“

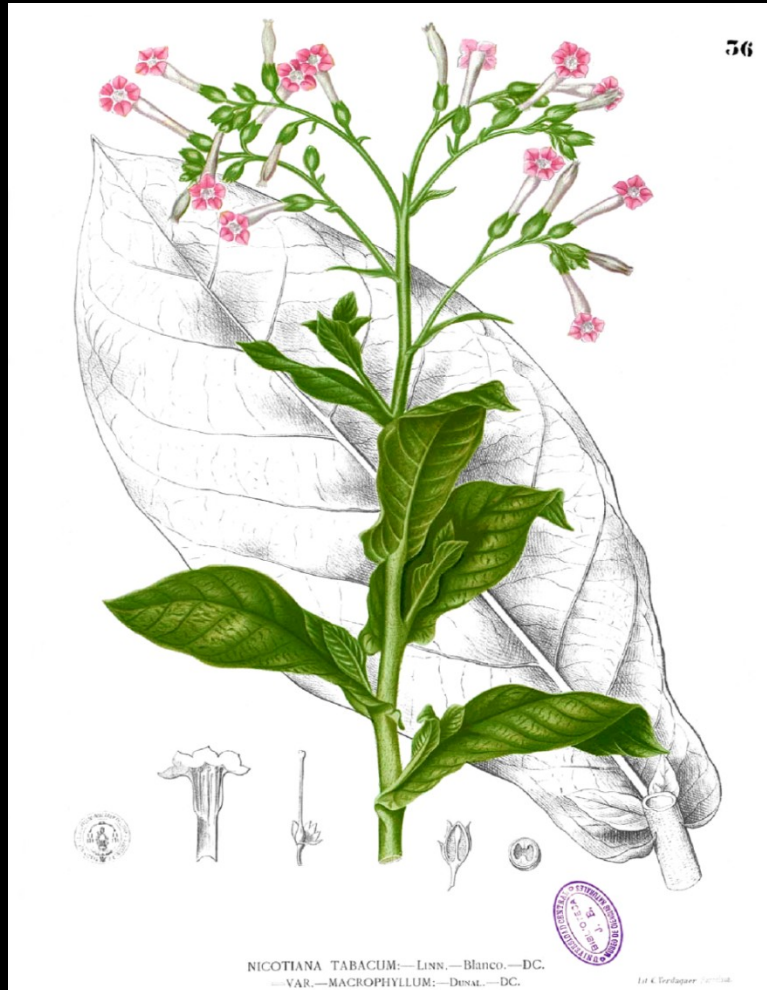
varování na krabičkách s tabákovými výrobky ☺

Mgr. Jana Fialová, Ph.D.



Nikotin

Nicotiana tabacum



Nicotiana rustica L.



Způsoby užívání tabáku

1. Tabák určený ke kouření:

- Inhalace tabákového kouře = kouření (cigarety, doutníky, dýmky, vodní dýmka)

2. Bezdýmý tabák

- Žvýkací tabák (+ snus, dipping tobacco)
- Šňupací tabák
- Pití odvarů, nálevů z listů

Prevalence kuřáctví v ČR

- **Celková prevalence kouření cigaret v posledních cca 15 letech: kolem 30%**
- **Podle pohlaví muži 36%, ženy 26%**
- **Podle věku kolem 15 let: až 33%, 15-24 let: 43%, 25-44 let: 33%, 45-64 let: 28%, nad 65 let: 20%**
- **Užívání jiných tabákových výrobků než cigaret kolem 2%**

Kdo je kuřák?

- **Pravidelný kuřák** – nejméně 1 cigareta/den
- **Příležitostný kuřák** – méně než 1 cigareta/den
- **Bývalý kuřák** – v době šetření min 6 měsíců nekouří, během života vykouřil více než 100 cigaret/ byl pravidelným kuřákem déle, než 6 měsíců
- **Nekuřák** – za celý svůj život nevykouřil víc než 100 cigaret

Kuřáctví je nemoc

- **Dg. F 17** dle Mezinárodního klasifikačního seznamu nemocí: „Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním tabáku“
- Chronické, recidivující a progredující onemocnění
- Společensko-sociální podmíněnost



Vznik a vývoj onemocnění

- Psychosociální podněty
- Upevňování „psychické závislosti“
- Vznik syndromu závislosti - u 60 - 80% kuřáků



Závislost – typické rysy

- Růst tolerance – zvyšování počtu cigaret
- Abstinenční příznaky, především craving
- Potíže s kontrolou dávek a dlouhodobá neúspěšná snaha o kontrolu
- Věnování velkého množství času na obstarání a užívání
- Užívání látky i přes vědomí její škodlivosti
- Zanedbávání nebo omezování rodinných, pracovních a sociálních aktivit

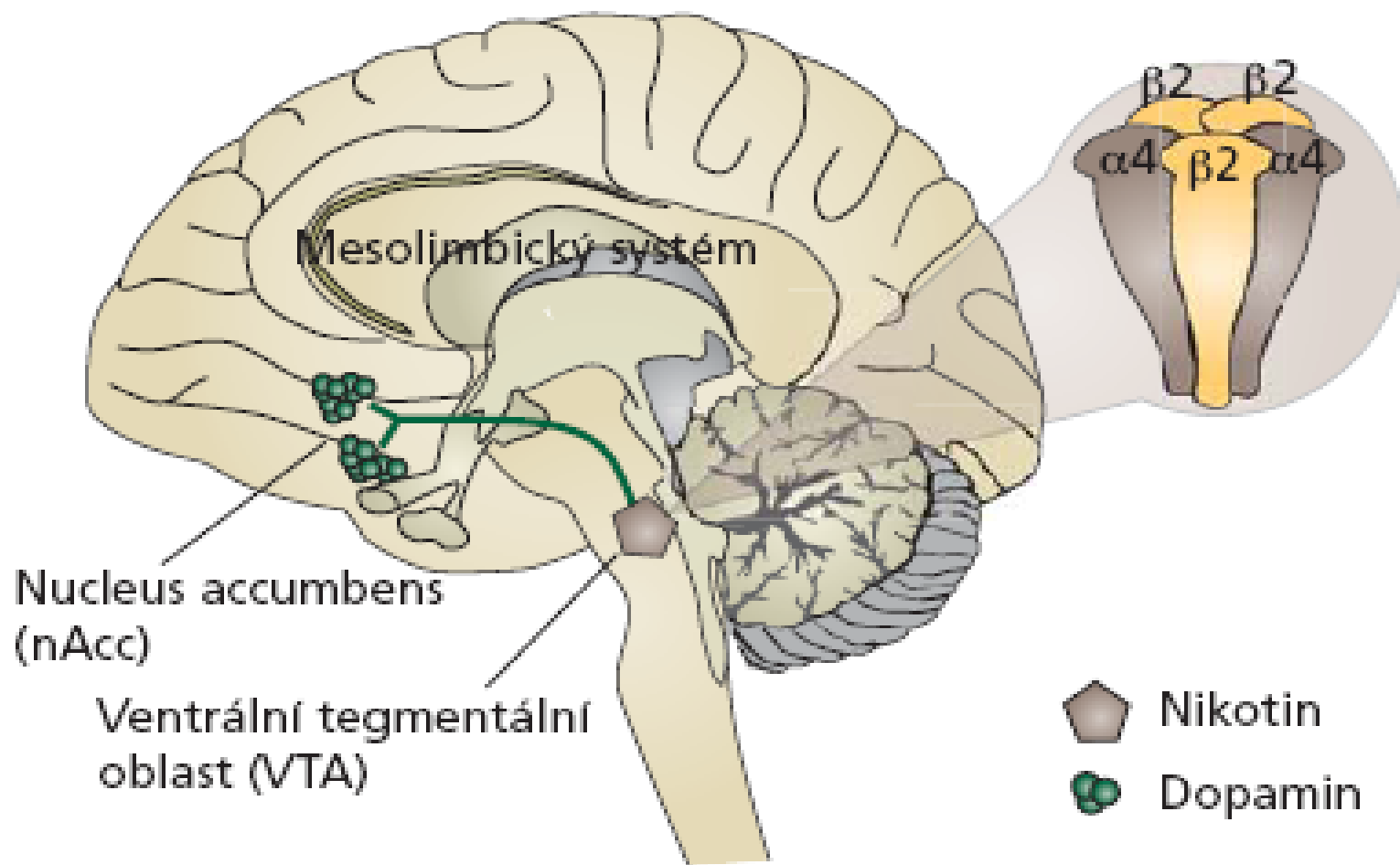
Podstata působení nikotinu

- Rychlost – do 10s se nikotin dostane do mozku, cca do 1min přijata biologicky aktivní dávka
- Vazba nikotinu na cholinergní receptory

Důsledky dráždění receptorů:

- Zvýšená aktivita trávicího traktu, zvyšování TK, zrychlení srdeční činnosti, stažení cév, aj.
- Uvolňování neurotransmitterů - vyplavení DOPA v ncl. accumbens -> zvýš. produkce serotoninu, adrenalinu, NA, kortikosteroidů, atd.

obrázek 1 Schéma umístění nikotinových acetylcholinových receptorů v mozku



Mechanismus působení nikotinu a vznik závislosti

- Uvolňování neurotransmiterů – zvýšená produkce dopaminu, serotoninu, adrenalinu, NA, kortikosteroidů, atd. -> vyvolání žádoucích pocitů: menší dávky: stimulace, povzbuzení, soustředění; větší dávky: útlum, relax, uvolnění, pohoda...**ODMĚNA**
- Při stejné dávce nikotinu - postupné snižování produkce dopaminu + zvyšování počtu acetylcholinových receptorů
- Dynamický stereotyp - podobný mechanismus jako u závislosti na tvrdé droze (heroin, kokain)

Abstinenční příznaky

- craving – bažení, nutkání, chuť
- špatná nálada, deprese, podrážděnost až agresivita, zlost, frustrace, úzkost
- nespavost, únava, bolesti hlavy
- zvýšená chuť k jídlu
- nevolnost, zácpa, plynatost
- pokles TK, závratě
- menší schopnost soustředění a zvládnání stresových situací

Hodnocení závislosti

Fagerströmův test

1. Jak brzy po probuzení si zapálíte první cigaretu?
 - do 5 minut (3 body)
 - za 6 – 30 minut (2 body)
 - za 31 – 60minut (1 bod)
 - za více než 60 minut (0 bodů)
2. Je pro vás obtížné nekouřit tam, kde je kouření zakázáno?
 - ano (1 bod)
 - ne (0 bodů)

3. Které cigarety byste se nejméně rád vzdal?

- první ráno (1 bod)
- jakékoliv jiné (0 bodů)

4. Kolik cigaret denně kouříte?

- 0 – 10 (0 bodů)
- 11 – 20 (1 bod)
- 21 – 30 (2 body)
- 31 a více (3 body)

5. Kouříte více během dopoledne?

- ano (1 bod)
- ne (0 bodů)

6. Kouříte i během nemoci, když musíte ležet v posteli?

- ano (1 bod)
- ne (0 bodů)

Výsledky testu

- 0 – 2 body: žádná nebo velmi nízká závislost
- 3 – 4 body: nízká závislost
- 5 bodů: střední závislost
- 6 – 7 bodů: vysoká závislost
- 8 – 10 bodů: velmi vysoká závislost

Význam – odhad zdravotních rizik, zpřesnění diagnózy, prognóza vývoje zdravotního stavu

Motivace k odvykání aneb Proč přestat?

- Zdravotní důvody (nižší riziko smrtelných onemocnění, lepší kondice, lepší dýchání, méně infekcí DCD, lepší reprodukční zdraví a sexuální výkonnost)
- Estetické hledisko (bělejší zuby, zdravější plet')
- Sociální důvody (partner, děti, práce)
- Ekonomické důvody

Jednoduché počty

- 1 týden = $7 \times 70 \text{ Kč} = 490,- \text{ Kč}$
- 1 měsíc = $30 \times 70 \text{ Kč} = 2\,100,- \text{ Kč}$
- 1 rok = $365 \times 70 \text{ Kč} = 25\,550,- \text{ Kč}$
- 10 let = $3650 \times 70 = 255\,500,- \text{ Kč}$
- + další nepřímé náklady



Délka a úspěšnost odvykání

- Léčba min. 6 měsíců
- Abstinence delší než rok
- Samostatně a bez pomoci zvládnou tuto dobu abstinentovat pouhá 2 - 3 % kuřáků
- S poradenstvím (léčbou pod odborným dohledem) + psychoterapií = zvýšení úspěšnosti až na 30%
- 75 - 85% kuřáků by chtělo přestat
- 30 - 35% se o to (opakovaně) pokouší
- 5 - 10% kuřáků se to podaří

Lépe pozdě, než nikdy

aneb

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

Lépe pozdě, než nikdy

aneb

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 lékaře – 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)



Jak na to?

Důkladná příprava na proces odvykání

- List „Pro a proti“
- Den D
- Osobní motto
- Dechová cvičení
- Změna návyků
- Podpora okolí
- Pohybová aktivita
- Správná výživa
- Odměny
- Skupinová psychoterapie



Rady pro pacienty: Mějte na paměti...

- že když opravdu chcete, tak to dokážete.
- že o pomoc máte žádat jen ty, od nichž se jí dočkáte.
- že každý nával chuti na kouření pomine do dvaceti sekund.
- že mnohé příznaky abstinence zmizí do deseti dnů.
- že kouření vám z krize nepomůže.

Léčba abstinčních příznaků

- Farmakoterapeutická – Bupropion, Vareniclin
- Substituční – náhradní nikotinová terapie (NNT)
- Alternativní

Náhradní nikotinová terapie

NNT

- 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

Formy NNT

- 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, balení 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.

E-cigareta

No tar
No flame
No pollution
No carbon monoxide



Ale: antimon, propylenglykol, glyoxal, methylglyoxal,...

http://www.mzcr.cz/Legislativa/obsah/informace-k-uvadeni-elektronickych-cigaret-na-trh_2991_11.html

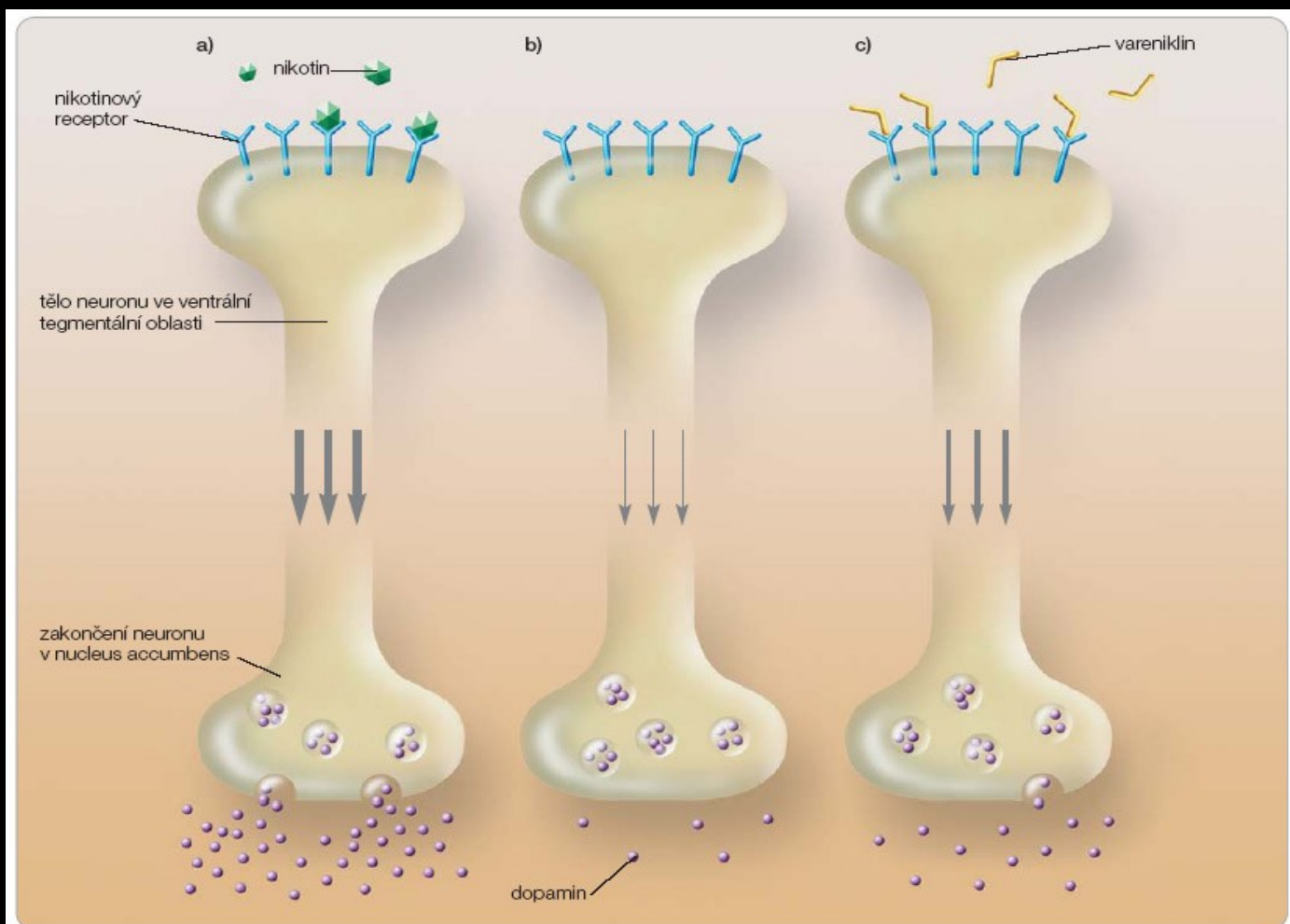
Bupropion

- inhibitor reuptaku transportérů – zpětné vychytávání NA a DOPA = antidepresivum
- 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,...

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 (?)

Až 3x více úspěšnější odvykání



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.

Behaviorální léčba

- Psychosociální přístup
- Poskytuje odborník
- Nedílná a potřebná součást odvykacího procesu
- Poradny pro odvykání kouření
- Centra pro odvykání kouření

Centra léčby závislosti na tabáku

Blansko, Brno, Břeclav, Česká Lípa, České Budějovice, Frýdek-Místek, Chomutov, Janov, Jeseník, Krnov, Liberec, Litoměřice, Nové Město na Moravě, Olomouc, Ostrava, Pardubice, Plzeň, Praha, Příbram, Strakonice, Zlín, Znojmo...

Centra v Brně

- Klinika nemocí plicních a TBC, FN Brno – Bohunice
- Interní kardiologická klinika FN Brno – Bohunice
- 1. IKAK FNUSA (1. interní kardiologická klinika)
- Masarykův onkologický ústav – Bakešův pavilon



LINKA PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ
844 600 500

Jiné metody

- Hypnóza
- Akupunktura
- Biorezonance (BICOM)

Bez vědecky prokazatelného účinku!

- **Vakcinace** – růžová budoucnost? (USA, Švédsko)

Když se kuřák cigarety nevzdá...

- Omezení počtu cigaret
- Vhodný příjem ochranných antioxidantů a stopových prvků (vitamíny, především E,C, minerály Se, Mn, Ginkgo biloba - ?)
- Správná výživa + pohybová aktivita
- Pravidelné návštěvy lékaře !

Více informací najdete na:

- <http://www.kurakovaplice.cz>
- <http://www.odvykani-koureni.cz>
- [http://www.dokurte.cz/download/doporuce
ni_pro_lecbu_zavislosti_na_tabaku.pdf](http://www.dokurte.cz/download/doporuce
ni_pro_lecbu_zavislosti_na_tabaku.pdf)
- <http://slzt.cz/odborna-doporuceni>
- <http://www.stop-koureni.cz>

Děkuji za pozornost!

