

INFORMAČNÍ LIST - Světový den bez tabáku

31. května 2021

Kouření a data



- Celosvětově je kolem **1,3 miliardy kuřáků**
- 8 milionů lidí letos zemře v důsledku kouření předčasně, z toho 1,2 milionu v důsledku pasivního kouření.
- Podle dat SZÚ je v ČR kolem 2 200 000 kuřáků. To je **dvakrát víc než diabetiků!**
http://www.szu.cz/uploads/documents/szu/aktual/Zprava_o_uzivani_tabaku_a_alkoholu_v_Ceske_republice.pdf
- Kouření je každoročně příčinou **šestiny všech úmrtí** v ČR, těchto cca 15 000 lidí ztrácí v průměru kolem **15-20 let života**.
- Kouření se podílí **na všech hlavních příčinách úmrtí**: kardiovaskulární, nádorové či respirační nemoci, diabetes, autoimunitní onemocnění jako roztroušená skleróza, infekce, dokonce i na dopravních nehodách.

Kouření a ekonomika



- Užívání tabáku nezatěžuje jen kapsy kuřáků, ale i **ekonomiku států**:
- zvyšuje výdaje za zdravotní péči
- zapříčiňuje ztrátu produktivních let
- Výdaje se odhadují na celosvětově na 1,4 trilionu USD ročně, v zemích střední Evropy je to kolem 3 % HDP, tedy v ČR přes 100 miliard Kč ročně - to je víc než vynesou daně z tabákových výrobků.

Kouření a legislativa



- **Rámcová úmluva WHO o kontrole tabáku** je právně závazný dokument WHO, ČR ji ratifikovala v roce 2012. **Článek 14** se věnuje léčbě závislosti na tabáku, která má být dostupná, implementovaná do všech struktur stávajících zdravotních systémů minimálně ve formě krátké intervence, s možností intenzivní léčby pro ty, kdo ji potřebují.
- Dostupná léčba závislosti na tabáku je přitom **základním lidským právem**, právem na zdraví, při příležitosti tohoto dne připomněly například Action on Smoking and Health nebo International Centre for Tobacco Cessation

Odvykání



- Většina kuřáků časem zjistí, že přestat kouřit zdaleka není tak jednoduché jako bylo začít.
- Za život mívá kuřák v průměru **několik desítek neúspěšných pokusů**, v průměru necelý jeden (0,8) každý rok.
- Když se nedaří přestat, je dobré vyhledat **odbornou pomoc**, která úspěšnost významně zvyšuje.
- **Úspěšné odvykání kouření** - alespoň 6 měsíců bez cigarety či jiného hořícího tabákového výrobku.
- Motivace přestat kouřit bývá různá: zdraví, peníze, pocit závislosti, společenské okolí. Může to být i přání bezpečněji řídit auto: většině kuřáků už hořící cigareta za jízdy upadla, při zapalování jsou chvíli oslněni. Pozornost tlumí oxid uhelnatý z kouře nebo nikotin ve větších dávkách (kouření na dlouhé cestě).

Léčba



- Většina kuřáků by si přála přestat, ale celosvětově jen **kolem třetiny má přístup k účinné léčbě**.
- Závislost na tabáku je **nemoc, diagnóza F17**. Týká se asi 80-90 % kuřáků.
- Léčba závislosti na tabáku znamená má dvě části: intervenci a léky. **Psychobehaviorální intervence především motivuje ke změně denních stereotypů, prožívání dne, přípravě nekuřáckých řešení pro ty situace, kdy byl kuřák zvyklý kouřit.**
- U většiny kuřáků je třeba navíc k intervenci i užívání **léků**, které **potlačují abstinční příznaky (nejsou "proti kouření"!), usnadní období prvních 3-6 měsíců abstinence a zvýší tak úspěšnost**. Spojení léků s intervencí pomůže pochopit, že nesáhnout po cigaretě musí každý sám.
- Úspěšnost **pokusů bez pomoci, "jen tak", je kolem 3-5 %**. Intenzivní léčba v centrech pro závislé na tabáku je až **desetkrát účinnější**. Péče zdravotníků je zde hrazena ze zdravotního pojištění, na léky malou částkou přispívá většina zdravotních pojišťoven. Kontakty viz <https://www.slzt.cz/centra-lecby>



Role jednotlivých aktérů

Vláda a ministerstva



Podpořit národní strategii léčby závislosti na tabáku

Požadovat informaci o kuřáckém statusu ve zdravotní dokumentaci

Vyškolit zdravotníky (lékaře, sestry, lékárníky a další) v poskytování krátké intervence

Nabízet léčbu závislosti na tabáku a odvykání kouření různými způsoby, včetně mobilních aplikací

Zajistit dostupnost účinných léků

Zdravotníci



- Ptát se pacientů na užívání tabáku při každém kontaktu
- Aplikovat krátkou intervenci v případě kuřáků
- Nabízet pomoc dle časových možností, minimálně kontakty na odbornou pomoc

Kuřáci



- Pokud se nedaří přestat, vyhledat některou z možností podpory, například www.SLZT.CZ nebo www.kourenizabiji.cz apod. jednotlivých aktérů

Interakce léků s tabákovým kouřem



- Interakce způsobená polyaromatickými uhlovodíky obsaženými v tabákovém kouři urychluje vylučování celé řady léků a snižuje tak jejich efekt
- Theofylin, lék rozšiřující průdušky u astmatiků a pacientů s chronickou obstrukční plicní chorobou, funguje u kuřáků méně, je třeba podávat vyšší dávky
- Léky v terapii deprese a schizofrenie (duloxetin, mirtazapin, trazodon, fluvoxamin, olanzapin, klozapin, ...) dosahují prokazatelně nižších koncentrací v plazmě pacientů, kteří kouří a je třeba navyšovat dávky
- Léky podávané v léčbě nádorů plic (erlotinib) a tlustého střeva (irinotekan) mají slabší účinnost u kuřáků. Zde se nevyplatí zvyšovat dávky – pokud pacient nepřestane kouřit je jeho prognóza tak jako tak horší, než u nekuřáků a navyšováním dávek dochází pouze ke zhoršení nežádoucích účinků
- Léky na uklidnění a na spaní fungují méně, neboť nikotin má v nižších dávkách budivý účinek
- Pacientky užívající pacientek, které kouří, způsobuje častěji žilní uzávěry (trombózu a embolii)
- Hormonální substituční léčba v menopauze méně účinkuje u pacientek, které kouří
- Účinnost warfarinu na ředění krve je u kuřáků nižší, jsou třeba vyšší dávky
- V případě, že pacient přestane kouřit, interakce odeznívají postupně – v řádu týdnů stoupají hladiny některých léků v krvi a je třeba postupně upravovat jejich dávky. Protože se to neděje bezprostředně po změně kuřáckých návyků, může případný nežádoucí účinek z předávkování uniknout pozornosti a být zaměněn za nové onemocnění!
- Kuřáci nesmí užívat beta-karoten ani v potravinových doplncích, neboť u nich zvyšuje riziko rozvoje rakoviny plic!
- Naproti tomu vareniklin a cytisin – léky používané v odvykání kouření – nemají popsané významné lékové interakce a nikotinová substituční léčba má výrazně méně lékových interakcí, než tabákový kouř, v podstatě interferuje pouze s účinkem léků na uklidnění a na spaní
- Bupropion – antidepressivní lék používaný při odvykání kouření – může interagovat s dalšími antidepressivy (zde však jsou interakce více v povědomí, než u tabákového kouře, více se s nimi počítá)

Vzkaz kuřákům: „Nepřestávejte přestávat!“

KDE HLEDAT POMOC

Web Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku WWW.SLZT.CZ: zde je

- telefonní linka pro odvykání 800 350 000,
- kontakty na více než 40 specializovaných center pro závislé na tabáku,
- kolem 200 lékáren poskytujících poradenství,
- mobilní aplikace v češtině zdarma,
- adiktologické ambulance

a další pomoc

Další weby:

www.koureni-zabiji.cz nebo www.bezcigaret.cz.

Více informací na webu WHO:

<https://www.who.int/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-tobacco>

https://www.who.int/tobacco/publications/smoking_cessation/quit_lines_services/en/

https://www.who.int/tobacco/publications/smoking_cessation/9789241507264/en/

[https://www.who.int/publications/i/item/mobile-health-for-tobacco-cessation-\(mtobaccocessation\)](https://www.who.int/publications/i/item/mobile-health-for-tobacco-cessation-(mtobaccocessation))

[https://www.who.int/tobacco/publications/building_capacity/training_package/treatingtobacco-dependence/en/#:~:text=Building%20capacity%20for%20tobacco%20control%3A%20training%20package&text=This%20training%20package%20aims%20to,brief%20advice\)%20into%20primary%20care](https://www.who.int/tobacco/publications/building_capacity/training_package/treatingtobacco-dependence/en/#:~:text=Building%20capacity%20for%20tobacco%20control%3A%20training%20package&text=This%20training%20package%20aims%20to,brief%20advice)%20into%20primary%20care)

<https://www.who.int/news-room/spotlight/using-ai-to-quit-tobacco>

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/how-to-quit-e-cigarettes>

<https://wa.me/41798931892?text=quit>

<https://www.youtube.com/watch?v=H-vG5xyrYsI&t=51s>

<https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2021>

<https://www.who.int/news-room/events/detail/2021/03/10/default-calendar/what-can-health-insurances-do-for-tobacco-cessation>

<https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/tobacco>

Připravila Společnost pro léčbu závislosti na tabáku ve spolupráci s Kanceláří WHO v ČR a Ministerstvem zdravotnictví ČR a Farmakologickým ústavem 1. LF UK a VFN.