

KAŽDÁ CIGARETA POŠKOZUJE?

KOUŘENÍ A CUKROVKA (DIABETES MELLITUS)

Kouření má negativní vliv nejen na vznik a průběh cukrovky, ale i na vznik komplikací, které se u diabetiků typicky objevují..

- Zvyšuje pravděpodobnost vzniku cukrovky.
- Zhoršuje průběh cukrovky a snižuje účinnost léčby.
- Zhoršuje hojení ran (diabetická noha!).
- Poškozuje cévy a tak se násobí současný vliv cukrovky a kouření.
- U zhruba 70 % diabetiků s amputací na noze přispělo ke zhoršení stavu kouření.
- Kouření zvyšuje riziko hypertenze (zvýšený krevní tlak) nebo cévní mozkové příhody (mrtvice) či srdečního infarktu.
- Zvyšuje riziko selhání ledvin (nefropatie), které postihuje až třetinu diabetiků 2. typu, způsobuje snížení či ztrátu jejich filtrační schopnosti.
- Zvyšuje riziko poruch oční sítnice (retinopatie, která může vést ke slepotě), řada diabetiků 2. typu má některé známky retinopatie.
- Zvyšuje riziko neuropatie, tedy poškození nervů, které způsobuje poruchy citlivosti a bolesti.
- Snižuje množství kyslíku, který se dostává ke tkáním.
- Snižuje „hodný“ HDL-cholesterol, což může vést k ateroskleróze.
- Způsobuje vyplavení adrenalinu a dalších stresových hormonů.
- Zužuje cévy také vlivem nikotinu, což může vést k horšímu vstřebávání inzulínu.
- Zhoršuje inzulínovou rezistenci (snižuje schopnost tkání reagovat na inzulín).
- Přispívá k dalším komplikacím jako deprese, sexuální poruchy včetně problémů s erekcí nebo zvyšuje rizika spojená s těhotenstvím.



**PRESTAŇTE KOUŘIT CO NEJDŘÍV. POKUD SE VÁM TO NEDAŘÍ, VYHLEDEJTE POMOC -
- OBRAŤTE SE NA SVÉHO LÉKAŘE NEBO NEJBLIŽŠÍ CENTRUM PRO ZÁVISLÉ NA TABÁKU
ČI JINOU POMOC NA WEBU WWW.SLZT.CZ**

RÁDI BYSTE PŘESTALI KOUŘIT, ALE NEDAŘÍ SE VÁM TO?

- **NEJSTE SAMI.** Naprostá většina kuřáků by raději nekouřila.
- Během života mívají kuřáci v průměru desítky neúspěšných **POKUSŮ PŘESTAT**.
- Pokus **BEZ POMOCI** má jen malou úspěšnost (3–5 % kuřáků po roce nekouří), odborná pomoc ji může až desetkrát zvýšit.

VÍTE, ŽE...

- ... většina kuřáků je závislých na nikotinu?
- ... závislost na tabáku/nikotinu je nemoc (diagnóza F17)?
- ... je možné tuto nemoc léčit?

CO ZNAMENÁ LÉČBA ZÁVISLOSTI NA TABÁKU:

● Změnu zažitých návyků a rituálů, najít si předem nekuřácká řešení obvyklých kuřáckých situací a jejich spouštěčů.

● Navíc pomůže užívání vhodných léků, které slouží k potlačení abstinčních příznaků, nikoli „proti kouření“.

VYUŽIJTE NĚKTEROU FORMU POMOCI

Bližší informace o možnostech léčby a další podpory najdete na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku WWW.SLZT.CZ:

- Přes 40 Center pro závislé na tabáku (léčba je tu hrazena ze zdravotního pojištění)
- Kolem 200 ambulantních lékařů
- Téměř 200 lékáren poskytujících poradenství
- Několik adiktologických ambulancí (vhodné zejména pro vícečetné závislosti)
- Telefonní linka zdarma 800 350 000 po–pá 10–18h
- Mobilní aplikace v češtině zdarma
- Další weby www.kourenizabiji.cz, www.bezcigaret.cz

© Kolektiv Centra pro závislé na tabáku III. interní kliniky 1. LF UK a VFN ve spolupráci se Společností pro léčbu závislosti na tabáku
WWW.SLZT.CZ, 2024

