



**VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE**



KOUŘÍTE A ČEKÁ VÁS OPERACE?

OPERACE – PŘÍLEŽITOST PŘESTAT KOUŘIT

Jistě chcete, aby vaše operace dopadla co nejlépe, byli jste v nemocnici co nejkratší dobu, neměli jste žádné komplikace, vše se rychle zahojilo, nemuseli jste být operováni znovu...

JAK TOHLE VŠE SOUVISÍ S KOUŘENÍM? KOUŘENÍ:

- zhoršuje imunitu/obranyschopnost organismu
- zpomaluje hojení jakékoli rány
- zvyšuje pravděpodobnost zánětů a pooperačních infekcí
- zvyšuje pravděpodobnost dalších pooperačních komplikací (dýchací, srdečně-cévní, ledvinové...)
- zpomaluje srůstání kostí
- zhoršuje výsledky všech operací včetně mikrochirurgie nebo zákroků v ústní dutině, plastických operací či vhojení zubních implantátů

JAK DLOUHO PŘED OPERACÍ MÁM PŘESTAT KOUŘIT?

Co nejdříve, pokud je to možné, alespoň 6-8 týdnů před plánovaným termínem.

NEPOVEDLO SE?

Nevadí, důležité je nevzdávat to. I když přestanete později, pořád je to výhoda. Také kouření po operaci zhoršuje pooperační průběh. Do nemocnice si vezměte léky na potlačení abstinčních příznaků – může to být nikotin z lékárny (náplast, ústní sprej, pastilky nebo žvýkačky – ty jsou ale na lůžku nejméně vhodné kvůli možnému zaskočení) nebo léky předepsané na recept, informujte o tom svého lékaře. Dobré heslo zní: Každá cigareta poškozuje.



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.bezcgaret.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, 2023

