

OBSAH

Předmluva	4
1 Úvod	5
2 Proč přestat kouřit	6
2.1 Vliv na zdraví	6
2.2 Pasivní kouření	6
2.3 Složení tabákového kouře	7
2.4 Definice kuřáctví	8
2.5 Prevalence kuřáctví u nás a ve světě	8
3 Co je odvykání kouření	9
3.1 Princip kuřáctví	9
3.1.1 Sociální a psychická závislost	9
3.1.2 Fyzická (drogová) závislost	10
3.1.3 Abstinенční příznaky při nedostatku nikotinu	11
3.1.4 Fagerströmův test závislosti na nikotinu	13
3.1.5 Přestat kouřit: motivace	14
3.2 Psychosociální podpora	15
3.3 Náhradní terapie nikotinem (NTN) – princip	15
3.3.1 Žvýkačka s nikotinem	16
3.3.2 Náplast s nikotinem	17
3.3.3 Další nikotinové preparáty	18
3.3.4 Kombinace preparátů NTN	18
3.3.5 Preparáty NTN na našem trhu	19
3.3.6 Kontraindikace a vedlejší účinky NTN	19
4 Jak jednat s pacientem	21
4.1 Základní léčba	21
4.2 Náhradní léčba nikotinem	22
4.2.1 Žvýkačka s nikotinem	22
4.2.2 Náplast s nikotinem	23
4.2.3 Kombinace náplasti a žvýkačky	24
5 Objektivizace expozice tabákovému kouři	24
5.1 Oxid uhelnatý	24
5.2 Kotinin	25
5.3 Thiokyanát	25
6 Lékař a kouření	26
6.1 Metoda 4A	27
6.2 Příklad vložky v chorobopisu	28
7 Nejčastější otázky	29
7.1 Zvyšování hmotnosti	29
7.2 Omezení spotřeby cigaret, lightky	30
7.3 Má smysl přestat?	30
8 Několik slovíček	31
9 Literatura	31
Seznam zkratek	32