

# Obsah

Máte diagnózu F17? . . . . .	7
Špinavý vzduch . . . . .	7
Nejvíc kuřáků nezabije rakovina plic . . . . .	7
Proč kuřáci kašlou? A proč kašlou i po odložení cigaret? . . . . .	8
Astma . . . . .	8
Má ještě smysl přestat? . . . . .	8
Pasivní kouření je diagnóza Z 58.7 . . . . .	9
Samozřejmě chci přestat kouřit! Ale nejde mi to... . . . . .	10
Jak kouříme . . . . .	10
To jsem rád, že jsem začal kouřit! Kdybych nekouřil, o hodně bych přišel... . . . . .	11
Deprese + kouření . . . . .	11
Deprese + CHOPN + kouření aneb Můj lékař neví, že kouřím – co by si o mně pomyslel? . . . . .	11
Prevence . . . . .	12
Prevence v rodině . . . . .	13
Nekuřácké veřejné prostory . . . . .	13
Kouřím, abych podpořil státní rozpočet . . . . .	13
Proč závislost? . . . . .	14

Jak se pozná závislost? . . . . .	14
Test závislosti . . . . .	15
Abstinenční příznaky . . . . .	16
Komplikace – zvyšování hmotnosti. . . . .	17
Vyšetřovací metody . . . . .	17
Léčba nebo zázrak? . . . . .	18
Kdo přestal kouřit? . . . . .	18
Jakou mám šanci přestat?. . . . .	19
Co dělat místo kouření? . . . . .	19
Léky . . . . .	19
Náhradní léčba nikotinem . . . . .	20
Stanovení dávky nikotinu. . . . .	20
Kontraindikace nikotinu. . . . .	21
Nedokážu přestat najednou . . . . .	21
Tady se nesmí kouřit! Jak to přečkám? . . . . .	21
Formy náhradní léčby nikotinem na našem trhu . . . . .	22
Žvýkačka s nikotinem . . . . .	22
Ústní sprej s nikotinem. . . . .	22
Náplast s nikotinem. . . . .	22
Pastilky s nikotinem. . . . .	23
Vareniklin . . . . .	23
Den D . . . . .	23
Kontraindikace a vedlejší účinky vareniklinu . . . . .	24
Bupropion . . . . .	24

Co stojí léky? . . . . .	24
Lázně . . . . .	25
Jak na to . . . . .	25
Kam se obrátit? . . . . .	25
Co stojí léčba v centrech pro závislé na tabáku? . . . . .	25

## **Nekuřáctví – základní podmínka zdravých plic**

Jak přestat kouřit?

Autor: prof. MUDr. Eva Králíková, CSc.

Editor: prof. MUDr. Vítězslav Kolek, DrSc.

Odpovědná redaktorka: Mgr. Kateřina Dostálová, dostalova@solen.cz

Sazba a grafická úprava: Aneta Mikulíková, mikulikova@solen.cz

Vydal: SOLEN, s. r. o., Lazecká 297/51, 779 00 Olomouc

Třetí, přepracované vydání, 2017

**ISBN 978-80-7471-182-4**