

Dg F. 17

Závislost na tabáku je chronické recidivující a mnohdy i smrtelné onemocnění, které vyžaduje dlouhodobou léčbu. Nepodceňujte jej a nepřeceňujte sami sebe!



Využijte

- > naše dlouholeté zkušenosti
- > moderní léčiva
- > citlivý přístup

Jsme tu, abychom Vám pomohli

Bc. Jana Nedbalová
MUDr. Vladimír Molnár
primář plicního oddělení

Další informace:

- ♦ www.slzt.cz
Společnost pro léčbu závislosti na tabáku (stránky pro odbornou veřejnost)
- ♦ www.odvykanikoureni.cz
(informace pro širokou veřejnost - diskusní fórum, seznam nekuřáckých podniků, kalkulačka výdajů na cigarety, testy, tipy a rady)

*Tento výtiisk vznikl za finanční podpory Krajského úřadu
Pardubického kraje v roce 2012.*

RADY PACIENTŮM

Můžeme Vám pomoci přestat kouřit

Využijte svého pobytu v nemocnici a sjednejte si schůzku se specialistou na odvykání kouření



- využijte svou příležitost poradit se, jak zmírnit potřebu kouřit během Vaší hospitalizace
- služba je Vám zcela zdarma
- budete-li chtít, navštívíme Vás na pokoji nebo vašem oddělení
- nalezneme pro Vás přijatelné řešení

Přenechejte nám své starosti s kouřením a získejte více sebedůvěry pod odborným vedením. Zvýšíte tím i své šance abstinovat trvale. Svou váhu i sami sebe budete mít lépe pod kontrolou!
Volat můžete sami na telefon **737 804 942** nebo požádejte zdravotnický personál a linku **466 014 503** (ambulace plicní odd.)

Pardubická krajská nemocnice, a.s., Kyjevská 44, 532 03 Pardubice
www.nemocnice-pardubice.cz

Co můžete očekávat?

- ⇒ Individuální přístup s ohledem na Váš zdravotní stav a další okolnosti
- ⇒ Určíme míru Vaší závislosti na nikotinu
- ⇒ Seznámíme Vás s moderními postupy léčby závislosti na tabáku a navrhneme řešení
- ⇒ Zmírníme Vaše abstinční příznaky
- ⇒ Odborně Vás povedeme po celou dobu odvykání
- ⇒ Poradíme Vám s výživou i pohybovou aktivitou
- ⇒ Své hodnoty tlaku, hmotnosti, plicních funkcí aj. budete mít lépe pod kontrolou
- ⇒ Zvýhodnění v lékárně

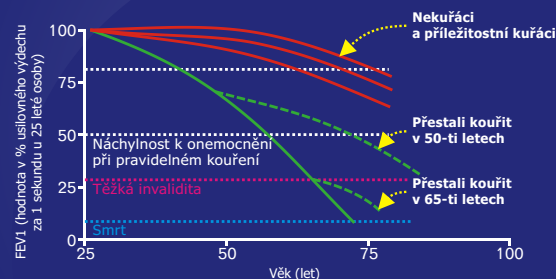
„Návyk nelze jen tak vyhodit oknem, musíte jej laskavě svést ze schodů, doprovodit ho ke vchodu a vypoklonkovat ze dveří.“

Doporučíme Vám:

- ⇒ fázi přípravy
- ⇒ způsoby řešení jak abstinovat
- ⇒ závislým na nikotinu léčebné schéma
- ⇒ stravovací a pohybový režim
- ⇒ 8 návštěv během 1 roku



Pokles usilovné vitální kapacity plic u kuřáků v porovnání s nekuřáky a vztahem k věku



Adapted from Fletcher et al. BML 1977;1:1645-1648; The GOLD Workshop Panel. Bethesda, MD: National Heart, Lung, and Blood Institute; 2001. NIH publication 2701.

Graf ukazuje, jak se snižuje v závislosti na čase funkční kapacita plic u kuřáků v porovnání s nekuřáky a k jakému zlepšení dochází po zanechání kouření

Víte že:

- ♦ kouření snižuje účinky některých léků ? Např. inzulinu, warfarinu, některých analgetik, léků na krevní tlak, antidepresiv aj.?
- ♦ kuřáci mají vyšší spotřebu vitamínů a proto častěji trpí jejich nedostatkem (vit. C, D, vit. skupiny B, a další)?
- ♦ kuřáci mají delší rekonvalescenci a delší hojení ran v porovnání s nekuřáky?
- ♦ po zanechání kouření se Vám bude lépe dýchat a Vaše tkáně budou lépe okysličený?
- ♦ **léčba závislosti na tabáku nemusí probíhat jen ambulantně?**

V České republice existují dvě léčebná zařízení pro hospitalizaci a léčbu osob závislých na tabáku:

- ♦ Psychiatrická klinika U Apolináře, Praha (lze současně léčit i závislost na alkoholu, pokud si to pacient přeje)
- ♦ Priessnitzovy lázně, Jeseník - t.č. jediné lázně, kde se cíleně a komplexně věnují léčbě závislosti na tabáku (měsíční terapie s celorepublikovou spádovostí!)