

Závislost na nikotinu

Závislost na tabáku je chronické, recidivující a letální onemocnění, které zkracuje život polovině kuřáků v ČR v průměru o 15 let. V Evropě i v ČR je příčinou každého pátého úmrtí, a to především na kardiovaskulární nemoci, dále způsobuje asi třetinu onkologických onemocnění, přes 80 % chronických plicních onemocnění a další nemoci ve všech klinických oborech. V ČR je každoročně 18 000 úmrtí, tedy 50 denně, způsobeno kouřením. Diagnóza F 17 (závislost na tabáku) je samostatným stavem v Mezinárodní klasifikaci nemocí WHO (MKN-10).

Nemoci spojené s kouřením

Mezi nejčastější nemoci spojené s kuřáctvím patří rakovina plic a dalších orgánů, vředové onemocnění trávicího traktu, ischemická choroba srdeční, ischemická choroba dolních končetin, oslabení imunitního systému, záněty dýchacích cest, zvýšená hladina krevních tuků, zvýšené riziko vzniku cukrovky, cévní mozkové příhody, infarktu myokardu, roztroušené mozkomíšní sklerózy a dalších nemocí.

Definice kuřáctví

Pravidelný (denní) kuřák - kouří v době šetření nejméně jednu cigaretu denně

Příležitostný kuřák - v době šetření kouří méně než jednu cigaretu denně

Bývalý kuřák - vykouřil během života více než 100 cigaret, ale v době šetření nekouří

Nekuřák - nikdy nevykouřil 100 a více cigaret

Kuřák vstřebává z jedné cigarety cca 1–3 mg nikotinu.

Role zdravotníků v eliminaci rizikového faktoru kouření:

- zjistí kuřáckou anamnézu - zeptej se pacienta na kuřáctví (od kolika let kouří, případně do kolik let kouřil/a co kouří a kolik denně, případně týdně)
- zhodnot' pacientovu závislost na nikotinu pomocí Fagerströмова dotazníku

Otázky:	0 bodů	1 bod	2 body	3 body
Jak brzo po probuzení si zapalujete svoji první cigaretu?	po 60 min.	za 31 až 60 min.	za 6 až 30 minut	do 5 minut
Je pro vás těžké nekouřit v místech kde je to zakázáno?	ne	ano	-	-
Která cigareta vás nejvíce uspokojí?	kterákoliv kromě první	první ráno	-	-
Kolik cigaret vykouříte za den?	10 nebo míň	11-20	21-30	31 a více
Kouříte v průběhu dopoledne více, než v ostatním denním čase?	ne	ano	-	-
Kouříte, i když jste nemocný a většinu dne jste na lůžku?	ne	ano	-	-
Jaký obsah nikotinu mají cigarety, které kouříte?	méně jak 0,5 mg	0,6–1,1 mg	více jak 1,1 mg	-
Jak často vdechujete (šlukujete) cigaretový dým?	nikdy	někdy	vždy	-

- Hodnocení:
- 00 - 04 body Neznamená závislost na nikotinu

- 05 - 06 bodů Střední závislost na nikotinu
 - 07 – 09 bodů Silná závislost na nikotinu
 - 10 – 11 bodů Velmi silná závislost na nikotinu
-
- zjistí kuřáckou anamnézu ostatních členů rodiny
 - zaznamenej do dokumentace, záznam pravidelně aktualizuj
 - jasně doporuč pacientovi přestat kouřit
 - posuď ochotu pacienta přestat kouřit a v případě, že kuřák nechce přestat, motivuj ho vysvětlením výhod nekuřáctví oproti kouření hlavně s ohledem na současný zdravotní stav pacienta
 - při každé návštěvě v ordinaci zaveď hovor na téma kouření a kuřákovi důsledně doporučuj zanechat kouření
 - pomoz těm kuřákům, kteří chtějí přestat kouřit, krátkým postupem
 - stanov po dohodě s pacientem den D, který bude začátkem abstinence
 - zhodnoť předešlé zkušenosti s pokusem přestat kouřit – co pomohlo, co selhalo?
 - identifikuj případné problémy a snaž se pomoci nalézt jejich řešení bez cigarety
 - zajisti podporu přátel a rodiny
 - pomoz pacientovi nalézt vhodnou alternativní činnost místo kouření
 - informuj pacienta o
 - **Lince pro odvykání kouření** - 844 600 500 - pracovní dny 11:00-16:00
 - možnosti náhradní terapie nikotinem (žvýkačky 2 a 4 mg) inhalátor (10 mg), náplast (5, 10 a 15 mg/16 h a 7, 14 a 21 mg/24 h, sublinguální tablety (2 mg); přípravky jsou k zakoupení v lékárně bez lékařského předpisu
 - možné farmakoterapii závislosti na nikotinu, která je v rukou lékařů
 - doporuč pacientovi specializovaná zařízení pro léčbu závislosti na tabáku
 - **Poradnu pro odvykání kouření** (bližší informace na webu České koalice proti tabáku <http://www.dokurte.cz>)
 - **Centrum léčby závislosti na tabáku**, bližší informace <http://www.slzt.cz/centra-lecby>
 - motivuj kuřáka k zapojení do soutěží pro kuřáky, kteří chtějí zanechat kouření
 - naplánuj kontrolní návštěvu pacienta k další intervenci