



# Nekuřácká nemocnice

## Chcete přestat kouřit, ale nedaří se Vám to?

**Nejste sami – naprostá většina kuřáků by raději nekouřila! VÍTE, ŽE:**

- většina kuřáků je závislých na nikotinu?
- závislost na tabáku/nikotinu je nemoc s číslem diagnózy F 17.2?
- je možné ji léčit? Kouření ovlivňuje celé tělo a způsobuje nemoci všech jeho částí – kromě rakoviny plic a mnoha dalších orgánů, infarktu myokardu a chronické obstrukční plicní nemoci je to např. pomalejší hojení ran, snížení imunity, poruchy erekce, šedý zákal, záněty. I když přestat kouřit je těžké, je to možné. Bez pomoci se to ročně podaří jen 1–3 % kuřáků, ačkoli by raději nekouřilo 70 % z nich. Při intenzivní léčbě je úspěšnost více než 10× vyšší! Fakultní nemocnice Královské Vinohrady požádala o vstup do Evropské sítě nekuřáckých nemocnic (ENSH), které podporují plně nekuřácké prostředí a léčbu závislosti na tabáku u pacientů i personálu nemocnic.

## CHCETE OPRAVDU PŘESTAT KOUŘIT?

### Pak je třeba:

- Pevně se rozhodnout a stanovit si plán odvykání.
- Změnit své zažité zvyky a rituály (najít si předem náhradní řešení kuřáckých situací).

### Pokud máte problém přestat, poraďte se svým lékařem a užívejte léky:

nikotin volně prodejný v lékárně nebo léky na předpis.

Můžete se také obrátit na specializované Centrum pro závislé na tabáku.

V rámci Fakultní nemocnice Královské Vinohrady sídlí Centrum pro závislé na tabáku na Klinice pracovního a cestovního lékařství pavilon I

**Můžete přijít i bez doporučení lékaře, ale po předchozím objednání. Telefon: 267 162 685**

Adresy a kontakty na všechna Centra pro závislé na tabáku, kterých je v ČR 31, můžete najít na [www.szlt.cz](http://www.szlt.cz)



**CENTRUM LÉČBY  
ZÁVISLOSTI NA TABÁKU**

