



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

JSTE BÝVALÝ KUŘÁK?

KARCINOM PLIC PROGRAM ČASNÉHO ZÁCHYTU

Důvodem vyšetření nízkodávkovým CT, k němuž jste pozván/a, je vaše předešlé kouření. Bez ohledu na výsledek vyšetření je pro váš další život velmi významné se k cigaretám už nevracet. Kouř poškozuje kromě plic všechny orgány těla včetně např. očí, cév a srdce, zažívacího traktu, nervových a hormonálních systémů, metabolismu včetně metabolismu cukru a tuků a další.

Relaps, tedy návrat ke kouření, je bohužel velmi snadný a také častý, a to i po letech.

Má dva důvody: jedním je návrat k důvěrně naučenému chování, které jste desítky let denně opakoval/a, tedy po cigaretě je snadné sáhnout automaticky.

Druhým důvodem je změna, která se stane v mozku závislých na nikotinu: zmnoží se receptory, tedy místa, na která se nikotin v mozku navazuje. Bohužel je nelze „vymazat“ či zbavit se jich – tím, že jste přestal/a kouřit, jste je uspal/a, ale po první cigaretě (která by ani nemusela chutnat) se „probudí“ a návrat k pravidelnému kouření je pak jen otázkou času.

Užívejte si své nekuřáctví, mějte radost, že už nejste otrokem cigaret.

Věříme, že pomoc už nebudete potřebovat, ale pro případ dotazů, problémů nebo pomoci pro vaše blízké nabízí Společnost pro léčbu závislosti na tabáku kontakty na svém webu WWW.SLZT.CZ, najdete tu:

- Více než **40 Center pro závislé na tabáku**
- Více než **200 ambulantních lékařů**
- Kolem **300 lékáren** poskytujících poradenství
- **Národní linku pro odvykání** 800 350 000
- Několik **mobilních aplikací zdarma** v češtině
- Odkazy na další weby www.bezcigaret.cz, www.koureni-zabiji.cz

KAŽDÁ CIGARETA POŠKOZUJE

www.prevenceproplice.cz

