



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

INFORMACE PRO KUŘÁKY



Důvodem vyšetření nízkodávkovým CT, k němuž jste pozván/a, je vaše kouření. Bez ohledu na výsledek vyšetření je pro váš další život velmi významné, zda kouřit přestanete. Kouř poškozuje kromě plic všechny orgány těla včetně např. očí, zažívacího traktu, nervů, hormonálních systémů, metabolismu, cév a srdce.

Víme, že přestat kouřit není jednoduché. Pravděpodobně jste to již jako většina kuřáků mnohokrát zkoušel/a.

Existuje léčba, která úspěšnost významně zvyšuje: zahrnuje intervenci, během níž se připravíte na změnu prožívání situací, ve kterých obvykle kouříte, a jejich nekuřácká řešení. K potlačení abstinčních příznaků pak můžete navíc užívat léky – čistý nikotin (ve formě náplasti, žvýkačky, pastilky nebo ústního spreje) nebo cytisin, obojí volně prodejné v lékárně, případně léky vázané na recept.

Samotné léky však řešením nejsou, kouřit nikomu nezabrání, sníží jen potřebu dávky nikotinu (bažení, touhu kouřit). Proto jsou účinné především v kombinaci s intervencí odborníka.

Kde hledat kontakty? Společnost pro léčbu závislosti na tabáku je nabízí 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

