



Kouření při plicním onemocnění

Máte-li plicní onemocnění a přesto nadále kouříte, nejste sami. Řada lidí s plicním onemocněním kouří, protože nechtějí přestat nebo je to pro ně obtížné.

Nikdy není pozdě na to, přestat kouřit - ani pokud u Vás bylo diagnostikováno plicní onemocnění. Rada studií dokazuje, že pro pacienty s plicním onemocněním je přínosné zanechat kouření a zanechání kouření vede ke změně léčebného přístupu k onemocnění.

Předkládaný přehled základních skutečností zdůrazňuje přínos zanechání kouření, zvláště pokud již trpíte plicní chorobou. Zahrnuje zdravotní rizika, která kouření u pacienta s plicní chorobou přináší; zmiňuje některé důvody, proč lidé nadále kouří; navrhuje, jak diskutovat se zdravotníkem o problematice kouření; a přináší informace o efektivních metodách, jak kouření zanechat.

Proč bych měl přestat kouřit?

Zanechání kouření je jedním z nejdůležitějších kroků, kterými můžete zlepšit Vaše zdraví. Pokud máte plicní onemocnění a kouříte, je zanechání kouření nezbytným předpokladem léčby Vašeho onemocnění.

Výzkum prokázal, že zanechání kouření specificky u osob s plicním onemocněním je pro ně přínosem.

Okamžitý přínos

- Vaše plicní funkce selepší a hodnoty oxidu uhelnatého se během 24 hodin normalizují
- Řada Vašich příznaků včetně kašle, dušnosti a pískotů se v čase zmírní
- Pokud trpíte astmatem nebo chronickou obstrukční plicní nemocí (CHOPN), budete lépe reagovat na léčbu včetně bronchodilatancí (léky, které pomáhají udržet průsvit dýchacích cest a usnadnit Vám dýchání) a kortikosteroidů (léky potlačující zánět v plicích a dýchacích cestách)
- Pokud máte astma nebo CHOPN, nebude docházet tak často k akutním vzplanutím nemoci (exacerbacím) a nebudete tak často hospitalizován/a

Dlouhodobý přínos

- Vaše zdraví obecně selepší
- Budete odolnější vůči plicním infekcím
- Klesne riziko rozvoje rakoviny včetně plicní rakoviny
- Pokud máte rakovinu, klesne riziko komplikací léčby včetně ozařování, chemoterapie nebo chirurgické léčby
- Pokud máte plicní rakovinu, klesá pravděpodobnost, že se u Vás rozvine jiné nádorové onemocnění nebo že dojde k recidivě onemocnění
- Pokud máte CHOPN, máte vyšší riziko rozvoje plicní rakoviny. Přestanete-li kouřit, riziko klesá
- Pravděpodobně budete žít déle
- Klesá pravděpodobnost, že se u Vás rozvine nové nebo komplikující onemocnění včetně chorob srdce, které také mohou ovlivňovat dýchání
- Zpomalí se pokles Vašich plicních funkcí

Po zanechání kouření se Váš kašel může přechodně zhoršit. Tento stav odezní po 4 týdnech, ale může přetrvávat i déle.

► **Jaký má kouření vliv na mé plicní onemocnění?**

Kouření je hlavní příčinou řady plicních chorob a zároveň může řadu plicních chorob včetně astmatu, CHOPN, plicní rakoviny a tuberkulózy zhoršovat.

Kouření vede k rychlému poklesu plicních funkcí. Vliv pokračování kouření může blokovat přínos léků předepsaných k léčbě Vašeho onemocnění.

Jediným způsobem, jak zpomalit pokles plicních funkcí a zmírnit příznaky, je zcela zanechat kouření. Omezení počtu vykouřených cigaret není dostačující.



“Kouření výrazně zhoršuje mojí CHOPN. Stále kašlu a žiju v obavě, že dostanu plicní infekci, která může být smrtící. Zadýchám se po několika metrech chůze. Omezuje můj společenský život.

“Namísto původních 40 cigaret denně teď kouřím 10 cigaret denně a doufám, že budu kouřit stále méně a méně.”

Elaine Morris, UK, má CHOPN a kouřila 50 let

► **Proč se mi nevede přestat kouřit?**

Možná nechcete přestat kouřit nebo se Vám to zdá být obtížné.

Lidé jako důvod nejčastěji uvádějí:

- Obzvláště silná závislost, možná jste kouřil/a řadu let a/nebo mnoho cigaret denně
- Kouření je součástí Vašich zvyků a běžného života
- Okolní prostředí a společenský život, např. kouří Vaši přátelé nebo rodina
- Nedostatek vůle, sebevědomí a/nebo motivace
- Osamění a nuda
- Psychické obtíže, např. deprese, stres a úzkost
- Domněnka, že pokud máte plicní onemocnění, je pozdě na to, přestat kouřit
- Kouření Vás baví
- Nedostává se Vám dostatečná podpora ze strany zdravotního systému
- Nedostáváte správný typ nebo dávku léku, který pomáhá prokazatelně přestat kouřit

“Navzdory tomu, že moje matka zemřela v 58 letech na následky kouření, stále dále kouřím. Vsadila jsem se s kamarády, že přestanu kouřit, ale vydrželo to jen pět dní.

“V nemocnici nemusím kouřit třeba tři týdny. Pokaždé jsem rozhodnutý, že přestanu kouřit, jakmile jdu ale do obchodu, koupím si cigarety.”

Elaine Morris, UK, má CHOPN a kouřila 50 let

▶ Jak mě může podpořit můj zdravotník?

“Bohužel v oblasti, kde bydlím, není zdravotní systém zaměřen na prevenci kouření nebo zvyšování povědomí o tabáku. Když jsem byl u lékaře, nikdy se mi nedostalo doporučení, abych přestal kouřit. Nedostal jsem ani informace o dostupných kurzech a vzdělávacích akcích.”

Alejandro Gellego, Španělsko, má astma a kouří 34 let

Většina zdravotníků se běžně ptá, zda kouříte. Pokud se nezeptají, nebojte se začít hovořit o problému sám/a.

Váš zdravotník by Vám měl vstřícně poradit a neodsuzovat Vás, když přijde řeč na kouření. Pokud tomu tak není, zvažte návštěvu jiného lékaře.

Váš zdravotník by Vám měl nejprve položit několik otázek. Například jak dlouho kouříte, kolik cigaret vykouříte denně, jak brzy po probuzení kouříte svou první cigaretu, zda jste někdy zkoušel/a přestat kouřit a jaký máte motiv k tomu, kouření zanechat. Tyto

informace mu pomohou posoudit míru Vaší závislosti na nikotinu. Jsou důležité i pro sestavení individuální podpory, která zvyšuje pravděpodobnost, že kouřit skutečně přestanete.

Lze provést i krátká vyšetření, která Vám ukážou vliv kouření na Vaše plíce. Z dechu lze zjistit například hodnoty oxidu uhlenatého ve Vašem těle. Spirometrie-vyšetření plicních funkcí zase ukáže, jak pracují Vaše plíce.

Zdravotník by Vám měl dále nastínit, jakou podporu Vám může poskytnout, abyste přestal/a kouřit a pomůže Vám připravit si plán. Pravděpodobně Vám doporučí vybrat si datum, ke kterému přestanete kouřit. Budou rozvrženy kontrolní návštěvy nebo telefonáty, které Vám poskytnou důležitou pravidelnou podporu.



► Jakým způsobem nejefektivněji přestat kouřit?

Výzkum, do kterého bylo zahrnuto mnoho tisíc osob, prokázal, že nejefektivnějším způsobem, jak přestat kouřit, je kombinace léků a poradenských služeb.

Léky

Účinnou léčbu u pacientů s plicním onemocněním, kteří se rozhodli zanechat kouření, představuje náhradní terapie nikotinem (včetně náplastí, žvýkaček, pastilek, mikrotablet, inhalátorů a ústních a nosních sprejů) a léky ovlivňující závislost na kouření jako varenicline a bupropion. Po individuálním posouzení lékařem Vám může být předepsán buď jeden z těchto léků nebo jejich kombinace.



Poradenské služby

Možností je buď využít individuálních konzultací nebo diskuze ve skupině zaměřené na zanechání kouření. Poradenství (4-6 návštěv) Vám poskytne nezbytné rady a motivaci jak přestat kouřit a jak čelit stresu a vedlejším příznakům, když kouřit přestanete.

“Kouření jsem zanechal, protože mi pomohla zdravotní sestra. Nikdy nekouřila, ale neodsuzovala mě. Ptala se, co by mi pomohlo, jaké mám plány, co budu dělat dál atd. a po celou dobu mě podporovala.”

Jan Cowley, UK, která má CHOPn a po 44 letech přestal kouřit

Dále ke čtení:

- Stránka Evropské plicní nadace věnovaná kouření tabáku: www.europeanlung.org/en/lung-disease-and-information/risk-factors/tobacco-smoking
- SmokeHaz: www.smokehaz.eu
- Bývalí kuřáci jsou nezastavitelní: www.exsmokers.eu
- Navštivte webové stránky věnované této problematice ve Vaší zemi a zjistěte víc o možnostech zanechání kouření



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

Evropská plicní nadace (ELF, z angl. European Lung Foundation) byla založena Evropskou respirační společností (ERS, z angl. European Respiratory Society), aby spojila pacienty, veřejnost a odborníky v oblasti respirační péče ve snaze pozitivně ovlivňovat zdraví plic. Klíčovou úlohou ELF je být veřejným hlasem ERS a hlasem veřejnosti v ERS.



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

Materiál byl sestaven s pomocí Dr. Carlose Jiménez Ruiza, profesora Stefana Andrease, Dr Keira Lewise, Janet Cowleyové, Elaine Morrisové a Alejandra Gellega.