...od nemoci ke zdraví...

KONTROLA TABÁKU BY MĚLA BÝT VŽDY KOMPLEXNÍ

2. část

říká **Kateřina MALÁ**

z Centra pro závislé na tabáku

Kateřina Malá je zdravotní sestra se specializací anestezie, resuscitace a intenzivní péče. V Ústřední vojenské nemocnici Praha pracuje od roku 2001 na koronární jednotce a jako edukační specialista v prevenci ischemické choroby srdeční (infarkt myokardu, angina pectoris aj.). Zaměřuje se na hlavní rizikové faktory těchto nemocí: kouření, obezitu, cukrovku, hypertenzi a další. V roce 2010 se podílela na otevření Centra pro závislé na tabáku v ÚVN. Je členkou výboru Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku, v níž vede sesterskou sekci, dále členkou výboru Pracovní skupiny ošetřovatelství v kardiologii a předsedkyní občanského sdružení S-WORLD, které založila se svými kolegyněmi z koronární jednotky a jež se věnuje oblasti ošetřovatelství.

■ Jaké možnosti a metody při odvykání kouření v Centru pro závislé na tabáku v ÚVN nabízíte?

Kuřákům, kteří přijdou k nám do Centra, diagnostikujeme míru závislosti na tabáku, provádíme základní klinické vyšetření, měříme oxid uhelnatý ve výdechu pomocí jednoduchého přístroje, pravidelně kontrolujeme váhu, lékaři provádí intenzivní psychosociální a behaviorální intervenci - změna stereotypu dne, náhrada cigarety za něco jiného, pracujeme s motivací pacienta.

Kuřákům, kteří jsou fyzicky závislí na nikotinu je mnohdy potřeba doporučit léčbu farmaky. V dnešní době jsou možnosti léků k léčbě závislosti na tabáku, a to buď pomocí náhradní léčby nikotinem jako jsou náplasti, žvýkačky, inhalátory, nebo léky, které blokují nikotinové receptory v mozku (vareniklin) či antidepresivum (bupropion).

Je ale třeba, aby si kuřáci uvědomili, že léky jim sice pomohou potlačit abstinenční příznaky, ale samy o sobě jim nezabrání v zapálení cigarety. Samotný kuřák musí chtít přestat kouřit. Pokud k nám někdo přijde s tím, že manželka nebo jeho lékař chce, aby přestal kouřit, abychom mu s tím tedy pomohli, těžko může být léčba úspěšná, dokud si to nepřeje on sám. Především on musí být přesvědčen, že chce přestat. To je správný přístup a pak má velkou šanci, že se mu to podaří.

■ Je rozdíl v působení na organismus mezi kouřením cigaret a dýmky?

Ano je, a to o něco menší pokud někdo kouří dýmky, ale použila bych zde příměr, který je naprosto výstižný a slyšela jsem ho od paní doktorky Králíkové: pokud někdo kouří cigarety, je to jako kdyby skočil z dvacátého patra, kouří-li někdo dýmku, je to jako kdyby skočil jenom z devatenáctého patra. Na nižší riziko bychom se tedy rozhodně neměli spoléhat.

■ Čím je vlastně kouření tak škodlivé? Obecná je představa, že je to především kvůli nikotinu…

Nikotin způsobuje závislost. Škodlivé je ale především složení kouře. Cigaretový kouř obsahuje více než 4 500 chemických látek, z toho 60 látek rakovinotvorných. A velmi nebezpečné je to, že je stále bagatelizováno, tolerováno a jsou podceňována jeho rizika – klasickým příkladem je vodní dýmka.

■ Proč ale kouří i řada zdravotníků, kteří mají denně na očích následky, které kouření způsobuje?

I zdravotníci jsou jen lidé a bohužel, i řada z nich si myslí, že to pro ně bude únik, uvolnění, uklidnění. Také mezi zdravotníky by si většina kuřáků přála přestat, ale nejde jim to, stejně jako laické veřejnosti. Práce ve zdravotnictví je velmi fyzicky, ale také psychicky náročná a cigaretou si někteří zdravotníci „pomáhají" od stresu a psychického vypětí. Bohužel, uvolnění trvá jen pár minut, zatímco následky kouření několik let a mohou být fatální.

■ Byla jste organizátorkou konference pro sestry a studentky zdravotních škol o jejich roli v léčbě závislosti na tabáku. Můžete tuto problematiku přiblížit?

Začala bych přednáškami na zdravotnických školách. Bohužel je stále smutnou skutečností, že v České republice kouří kolem 40 % zdravotních sester. Když půjdete kolem zdravotnických škol v době přestávek, jistě tam potkáte spoustu děvčat, která před školou kouří. Když se ale podíváte do osnov učiva na těchto školách, prevenci a léčbu závislosti na tabáku v nich nenajdete. Obě tyto skutečnosti nás motivovaly k tomu, abychom se na budoucí zdravotníky zaměřily a připravily jsme pro ně, společně s kolegyněmi, přednášku na toto téma.

A proč konference pro zdravotní sestry? Důvody jsou stejné jako u studentů zdravotnických škol. Ale navíc bych k tomu doplnila, že mnohdy sestřičky ani netuší, jak významně a přitom jednoduše mohou svým pacientům kuřákům pomoci a hlavně, že jejich pomoc je velmi důležitá. Jsou totiž s pacientem v úzkém vztahu, pacient je bere jako autoritu, svěřuje se jim a sestry s pacienty stráví více času než lékaři.

■ Jaká by tedy měla být role zdravotních sester v této oblasti?

Každá sestra by měla vědět, jak pomoci kuřákům, dokázat jim případně poradit, kam se mohou obrátit pro odbornou pomoc. (Kontakty na centra pro závislé na tabáku jsou na www.slzt.cz.) Stát se vzorem pro pacienta a nekouřit - to by mohla být velká role zdravotních sester. Dnes je hodně pacientů, kteří si řeknou, že když sestry a lékaři vědí, že to škodí zdraví a přesto kouří, tak to asi nebude tak zlé, proč by proto nekouřili i oni.

■ Dá se závislost na nikotinu nějakým způsobem změřit? Jak?

Většina kuřáků je na nikotinu závislá, i když si to nechtějí připustit. Vzhledem k tomu, že ve spánku nelze kouřit a nikotin tak do rána z těla zmizí, je k poznání závislosti klíčová doba, do kdy po probuzení si člověk potřebuje zapálit. Pokud je to do hodiny nebo pokud je problémem strávit i jeden den bez cigaret, závislost na nikotinu tady bude. Ovšem psychická i drogová stránka se vzájemně prolínají a přesně je oddělit je obtížné. Pomoci může i šest jednoduchých otázek Fagerströmova testu nikotinové závislosti.

FAGERSTRÖMŮV TEST NIKOTINOVÉ ZÁVISLOSTI

1. Jak brzy po probuzení si zapálíte svoji první cigaretu?

- do 5 min. **(3 body)**
- za 6 – 30 min. **(2 body)**
- za 31 – 60 min. **(1 bod)**
- po 60 min. **(0 bodů)**

2. Je pro Vás obtížné nekouřit na místech, kde je kouření zakázáno (např. v práci, v letadle, v kině)?

- ano **(1 bod)**
- ne **(0 bodů)**

3. Které cigarety byste se chtěl(a) vzdát nejméně?

- první ráno **(1 bod)**
- kterékoliv jiné **(0 bodů)**

4. Kolik cigaret za den vykouříte?

- 0 - 10 **(0 bodů)**
- 11- 20 **(1 bod)**
- 21 - 30 **(2 body)**
- 31 a více **(3 body)**

5. Kouříte častěji v prvních hodinách po probuzení než po zbytek dne?

- ano **(1 bod)**
- ne **(0 bodů)**

6. Kouříte, i během nemoci, když musíte ležet v posteli?

- ano **(1 bod)**
- ne **(0 bodů)**

VYHODNOCENÍ:

0 – 1 bod: žádná nebo velmi malá závislost na nikotinu

2 – 4 body: střední závislost na nikotinu

5 – 10 bodů: silná závislost na nikotinu

Třetí, poslední část rozhovoru se zdravotní sestrou Kateřinou Malou přineseme v příštím čísle časopisu VELESLAVÍN39.

Jiří Hruška
Foto: M. Přerost