

## Kontakt:

### Centrum pro závislé na tabáku

telefon: 604 297 030,

973 202 844

e-mail: [odvykanikoureni@uvn.cz](mailto:odvykanikoureni@uvn.cz)



# ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE  
Vojenská fakultní nemocnice Praha

## Kdyknám můžete přijít

Na každou konzultaci je nutné předchozí telefonické nebo emailové objednání (pokud se Vám nepodaří dovolat, zanechte zprávu a my se ozveme zpět)



Více informací o možnostech podpory zdraví a správném životním stylu naleznete na

[www.uvn.cz](http://www.uvn.cz)

© Ústřední vojenská nemocnice -  
Vojenská fakultní nemocnice Praha  
U Vojenské nemocnice 1200, Praha 6

Kouření je nejrozšířenější závislostí v ČR

$\frac{3}{4}$  kuřáků projevují zájem přestat kouřit

Neasistované pokusy jsou časté, ale jejich úspěšnost nízká

Uvažujete o změně?

**Pojďte do toho s ÚVN!**

Centrum pro závislé na tabáku



# ÚVN



[www.uvn.cz/zavislosti](http://www.uvn.cz/zavislosti)

Rizika, která přináší kouření, jsou obecně velmi známá. Kromě rozvoje tělesné i psychické závislosti jsou to velmi vážné dopady na lidské zdraví. **Kouření způsobuje především nádorová (8000 úmrtí v ČR ročně), kardiovaskulární (7 000 úmrtí v ČR ročně) a respirační onemocnění (2 000 úmrtí v ČR ročně).**

Kromě vážných zdravotních komplikací, které si často odmítáme připustit a vnímáme je optikou pravděpodobnosti, se závislí kuřáci potýkají s každodenními negativními komplikacemi spojenými s kouřením. Patří mezi ně respirační potíže, finanční zátěž, reakce okolí na zápach z cigaretového kouře, zákazy kouření na většině míst atd.

Negativní dopady si kuřák i jeho okolí často uvědomují, ale jen málo kdo z nich se zabývá otázkou: jak by život vypadal bez závislosti na tabáku? Přitom v odpovědích na ni - udělám něco pro zdraví své i mých blízkých, ušetřím, nebudu mít problémy na pracovišti ... - je velká motivace ke změně!



## **Kdo přestane kouřit:**

- Začně žít zdravěji a kvalitněji, což je předpokladem k prodloužení života.
- Pocítí zlepšení v oblasti sexuální
- Nebude cítit cigaretovým kouřem
- Zlepší se mu kvalita pleti.
- Nebudou mu dále žloutnout zuby
- Získá svobodu a nezávislost (přestane například vyhledávat míst, kde si zakouřit)

**... a navíc – za uspořené peníze (při vykouření krabičky denně to je za rok minimálně 30 tisíc korun!) si může každý rok dopřát krásnou dovolenou**

## **CZT nabízí**

- podporu v motivaci přestat kouřit
- zhodnocení míry závislosti
- měření oxidu uhelnatého ve výdechu
- doporučení konkrétních změn v životních návycích spojených s kouřením
- vytvoření osobního individuálního plánu, pravidelné konzultace a podporu
- informace o farmakoterapii (doporučení vhodného typu a dávkování)