O zdraví 1. 2. 2024 | redakce Vím, co jím

Skoncujte s kouřením! První dny jsou nejtěžší, ale dají se zvládnout

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Skoncujte-s-kourenim!-Prvni-dny-jsou-nejtezsi,-ale-daji-se-zvladnout__s10012x20738.html

O tom, že kouření škodí zdraví a zvyšuje riziko řady onemocnění, není sporu. Ostatně obrázky na krabičkách cigaret ten fakt jen dokládají. Rozhodnutí přestat kouřit proto má smysl v kterémkoli věku. Co nám může s odvykáním a potlačením chuti na cigaretu pomoci, abychom dali závislosti navždy sbohem?

O tom, že by měl přestat kouřit, někdy přemýšlel asi každý kuřák. Jenže jak na to, když pokušení číhá na každém rohu? Zatímco někteří závislí dokážou chuť na cigaretu ze dne na den potlačit, jiným vydrží odhodlání maximálně několik dní či týdnů. Návrat k návykovému nikotinu hrozí zejména v prvních měsících odvykání.

Rozhodnutí přestat kouřit je to nejlepší rozhodnutí, které pro své zdraví může kuřák udělat. Aby bylo odvykání úspěšné, **je důležité najít si tu správnou motivaci**. Ať už za rozhodnutím přestat kouřit stojí děti, zdraví, nebo finanční situace, měli bychom si tyto důvody pravidelně připomínat. **Boj se závislostí totiž trvá celý život.** Odborníci se shodují, že správně našlápnuto k dlouhodobé abstinenci mají kuřáci až po roce bez cigarety. Překonat tento milník přitom pro řadu z nich není vůbec snadné. U dlouhodobého kuřáka jde totiž již o silnou závislost, a to jak na nikotinu, tak na rituálech s kouřením spojených.

Proč stojí za to přestat?
Každoročně zemřou na následky kouření tisíce lidí. V České republice se jedná o 16-18 tisíc osob, které umírají nejčastěji na zhoubný novotvar průdušnice, průdušek a plic, případně chronickou obstrukční plicní nemoci (CHOPN). Na jednoho zemřelého kuřáka přitom připadá 15 ztracených let života.

Jak zvládnout první měsíce odvykání

První dny a týdny odvykání mohou být velmi náročné. Především dlouholeté kuřáky často doprovázejí fyzické příznaky a psychické změny. **Abstinenti se mohou cítit bezdůvodně podráždění, objevují se u nich pocity úzkosti, problémy se spánkem nebo zvýšená chuť k jídlu.** Kromě změn nálad dochází při odvykání také k problémům se soustředěním.

A jak se s abstinenčními příznaky vyrovnat? U dlouhodobého kuřáka je velmi těžké, aby se s nimi vyrovnal sám. Vhodné je proto **vyhledat odborníka**, který mu s tím pomůže. Podporu kuřákům nabízí například konzultační centra v nemocnicích, adikologické ambulance apod. Experti v nich poskytují poradenství založené na pravidelných setkáních a vyšetřeních. Klientům pomáhají s výběrem vhodné abstinenční metody, sestaví odvykací plán, mohou předepsat i lékovou formu léčby.

Vezměte si na pomoc bylinky

Ale nejsou to jen léčiva, která mohou pomoci. Za vyzkoušení rozhodně stojí i některé byliny, které pomáhají s uklidněním abstinenčních příznaků, ulevují od chuti na cigaretu, úzkosti i nadměrného stresu. Nejvhodnější jsou tinktury či čaje, jak potvrzuje i bylinkářka Jarmila Podhorná:

> *„Pro postupné odvykání kouření je vhodné užívat bylinky, které zklidňují organismus a posilují jeho přirozenou obranyschopnost a vitalitu. K nejlepším uklidňujícím přípravkům patří třezalka, která je navíc protizánětlivá. Dále je vhodná tinktura z pupenů lípy, bakopy nebo šišáku.“*

Ruku v ruce s odvykáním jde i postupná **změna životního stylu.** Tělu je vhodné dodávat **dostatek živin, upravit jídelníček a věnovat se pohybu**, díky čemuž se organismus se změnou lépe vypořádá.

> *„Ke zvýšení imunity během odvykání tabáku nám rovněž pomohou tinktury z eleuterokoku nebo z pupenů černého rybízu a lesního bezu hroznatého. Samozřejmě je v tomto případě vhodné také pročistit a posílit dýchací systém například tinkturou z plodnice žampionu nebo*

prostředky z pupenů divizny, lísky či měsíčku lékařského,“ doplňuje bylinkářka.

Tím, že se začnete více hýbat, zaženete nejen chutě na cigarety, ale postupně zlepšíte svou fyzickou kondici. A nemusíte hned lámat rekordy ve zvedání činek. Stačí pravidelná svižná procházka, zajít si zaplavat, nebo strávit hodinku na kole. Zkrátka najít si takový sport, který vás bude bavit a na cigaretu si při něm nevzpomenete.

Pomůže i postupné snižování počtu vykouřených cigaret

Každého abstinenta čekají při odvykání individuální fáze a překážky. Důležité je mít trpělivost sami se sebou, soustředit se na cíl a sdílet své úspěchy s okolím. Flintu do žita ale není třeba házet ani v případě, že pokusy o abstinenci opakovaně selhávají. Náhlá změna životního stylu není snadná a nevyhovuje každému. Krokem vpřed je i postupné snižování závislosti. Při přípravě na odvykání pomáhá kuřákům maximální denní počet vykouřených cigaret, který dodržují a postupně snižují.

Při ubírání dávek nikotinu se závislí obracejí na oblíbené **nikotinové náhrady**. Jednoduchou pomůckou jsou například náplasti, které se lepí na pokožku ruky a obsahují tenkou vrstvu nikotinu. Ten se uvolňuje v kontrolovaných dávkách a v těle simuluje proces kouření. Chuť na cigaretu dokáže abstinentům oddálit až o 16 hodin.

Tipy, jak zahnat chuť na cigaretu

Poté, co klesne hladina nikotinu v krvi a dostaví se abstinenční příznaky, je důležité si najít „něco“, co vám pomůže chutě překonat. Nejtěžší je překonat prvních 10 minut. Co vám může pomoci?

- Pokud jste v místě, kde se kouří, **odejděte**.
- Několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte, **soustřeďte se pouze na dech**.

- **Zaměstnejte ruce** antistresovým míčkem, tužkou, nebo třeba úklidem či vařením.
- **Zabavte ústa** žvýkačkou, kouskem ovoce či zeleniny. Dejte pozor na to, abyste cigarety postupně nenahradili sladkostmi nebo jinou, podobně nezdravou stravou.
- **Napijte se vody.**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
https://archiv.szu.cz/uploads/documents/szu/aktual/NAUTA_2021.pdf
https://www.webmd.com/heart-disease/quit-smoking-helps-heart
https://nadeje-byliny.eu/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10082935/
https://chciodvykat.cz/odvykani-koureni/

kouření nádorová onemocnění nikotin odvykání srdečně cévní onemocnění závislost zdraví zdravý životní styl změna životního stylu

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz