

Odvykání kouření = zásadní krok pro zdraví!

Kouření je nejvýznamnější rizikový faktor, který můžete sami ovlivnit!



Co kouření dělá?

- **Poškozuje srdce a cévy** – zvyšuje riziko **infarktu, mrtvice a ischemické choroby srdeční**.
- **Způsobuje rakovinu plic** (až 90 % všech případů), nádory **jícnu, slinivky, močového měchýře, ledvin, děložního čípku, jater a tlustého střeva**.
- Přispívá k rozvoji **chronické bronchitidy, rozedmy plic (emfyzému) a zhoršuje astma**.

Jsou cigarety pro zdraví opravdu tak škodlivé?

- **Ano** – kuřáci mají **2× vyšší riziko infarktu** než nekuřáci.
- **Kuřáci žijí kratší život – 70 let** se dožije **jen polovina kuřáků**, navíc jsou poslední roky života méně kvalitní kvůli řadě onemocnění.

Co se může zlepšit, když přestanete kouřit?

- **Už po několika hodinách se zlepšuje oxysličení orgánů**.
- **Do týdne se sníží krevní tlak a srdeční frekvence** – srdci se tak lépe pracuje.
- **Do 5 let se riziko úmrtí na srdeční onemocnění sníží až o 50 %**, riziko **rakoviny plic o více než pětinu**. Pouhé omezení cigaret nestačí – nutná je **ÚPLNÁ ABSTINENCE**.

Jak přestat s kouřením?

- Nečekejte na správný čas – nejlepší den přestat je dnes.
- Kouření není zlovyk, ale nemoc, kterou můžeme léčit.
- **Kombinace farmakoterapie a psychologické podpory** od proškoleného zdravotníka zvyšuje šance na úspěch **až na 40 %**.

Věděli jste, že ... ?

Zdravotní pojišťovny přispívají na odvykání kouření díky příspěvkům z Fondu prevence, a to na léčivé přípravky zakoupené v lékárně.



Všeobecná zdravotní pojišťovna (kód 111)

- příspěvek až 2500 Kč, lze čerpat 1x za 5 let
- na základě potvrzení o léčbě z Centra léčby závislosti na tabáku nebo certifikovaných lékáren – poskytujeme v Lékárně IKEM!
- podmínky čerpání podrobněji– QR kód.



Vojenská zdravotní pojišťovna (kód 201)

- příspěvek až 400 Kč, lze čerpat 1x ročně
- na základě potvrzení o léčbě z Centra léčby závislosti na tabáku
- podmínky čerpání podrobněji– QR kód.



Česká průmyslová zdravotní pojišťovna (kód 205)

- příspěvek až 2000 Kč
- na základě potvrzení o léčbě z Centra léčby závislosti na tabáku nebo certifikovaných lékáren – poskytujeme v Lékárně IKEM!
- podmínky čerpání podrobněji– QR kód.



Oborová zdravotní pojišťovna (kód 207)

- příspěvek až 2000 Kč, lze čerpat jednorázově
- na základě potvrzení o léčbě z Centra léčby závislosti na tabáku nebo certifikovaných lékáren – poskytujeme v Lékárně IKEM!
- podmínky čerpání podrobněji– QR kód.



Zaměstnanecká pojišťovna Škoda (kód 209)

- příspěvek až 2x 500 Kč za rok
- na základě potvrzení o léčbě z Centra léčby závislosti na tabáku
- podmínky čerpání podrobněji– QR kód.



Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR (kód 211)

- příspěvek až 500 Kč ročně
- na základě potvrzení o léčbě z Centra léčby závislosti na tabáku
- podmínky čerpání podrobněji– QR kód.



Revírní bratrská pokladna (kód 213)

- příspěvek až 500 Kč
- podmínky čerpání podrobněji– QR kód.




Kde najít odbornou pomoc s odvykáním kouření?



Ústavní lékárna IKEM

- Naši **proškolení** farmaceuti vám poskytnou odborné poradenství a provedou vás celým procesem odvykání kouření.
- Pomůžeme vám vybrat vhodnou léčbu, nastavit dávkování, zvládnout abstinenční příznaky a zajistit psychologickou podporu.



-  **E-mail: lekarna@ikem.cz**
-  **Telefon: 261 362 333**
-  **Objednání konzultace na webu.**

Další možnosti odborné pomoci



Lékárny a farmaceuti po celé ČR

- Odborné konzultace k odvykání kouření poskytují desítky lékáren po celé republice.
- Najděte nejbližší místo na webu **České lékárnické komory**.






Centra pro závislé na tabáku

- Nabízejí komplexní péči – kombinaci farmakoterapie a psychologické podpory, často zdarma.

Národní linka pro odvykání kouření

- Bezplatná a anonymní pomoc po telefonu nebo e-mailem.



-  **E-mail: poradna@chciodvykat.cz**
-  **Telefon: 800 350 000 (Po–Pá, 10–18 h)**
-  **www.chciodvykat.cz**