



ZDRAVÍ A KRÁSA 12. 08. 2014

## Nikotinové náhražky pomohou silným kuřákům s léčbou závislosti

**Rozhodnutí přestat kouřit se projeví téměř ihned, řadu pozitivních výsledků můžete začít pozorovat již během několika týdnů či měsíců, i když...**

Mezi hlavní rizika pramenící z kouření patří především rakovina plic, ale u kuřáků se objevují i jiné typy rakovin (v ústní dutině, nádory slinivky břišní, ledvin, střev, močového měchýře a nádory konečníku). Kouření urychluje aterosklerózu, tedy kornatění tepen. Zvyšuje rizika vzniku srdečního infarktu i náhlé mozkové příhody, urychluje stárnutí kůže. Fatální jsou důsledky kouření matek v těhotenství, u nenarozených dětí se následkem kouření matky v těhotenství mohou objevit vrozené tělesné i duševní poruchy. Kouření ovlivňuje plodnost žen, jejich menstruační cyklus a řada kuřáků mužů má sníženou potenci a sníženou plodnost.

### **Co získáte, když se rozhodnete přestat kouřit**

Rozhodnutí přestat kouřit se projeví téměř ihned, řadu pozitivních výsledků můžete začít pozorovat již během několika týdnů či měsíců, i když samozřejmě návrat organismu k plnému normálu může trvat i několik let. Kapacita Vašich plic se zvyšuje o desítky procent již během několika málo prvních měsíců od vykouření poslední cigarety. Riziko infarktu se již během prvního roku sníží o polovinu, po dvou letech se až o polovinu snižuje pravděpodobnost vzniku rakoviny a již během několika dní od vykouření poslední cigarety se zahájí samočistící procesy v organismu.

## Nikotin a závislost na nikotinu

Závislost mozku na nikotinu je hlavní příčinou dlouhodobé konzumace cigaret. Ve chvíli, kdy hladina nikotinu v organismu začne klesat, spustí se v organismu poplachové signály a kuřák se začne pít po další své dávce. Nikotin je návyková látka, rostlinný alkaloid. Závislost na nikotinu se pak řadí mezi jednu z vůbec nejtěžších možných závislostí. K silnější závislosti dochází už jen v případě užívání některých tvrdých drog, jako je kokain nebo heroin.

Hlavním důvodem toho, proč některé rostliny produkují nikotin, je jejich ochrana před napadením některými druhy hmyzu.

Běžná cigareta během kouření uvolní asi 1 mg nikotinu. Nikotin v tomto množství působí jako stimulant, ale zároveň způsobuje závislost. Obecně nikotin navozuje povzbuzující a relaxační účinky. Často u kuřáků cigarety také snižují pocity hladu. Ihned po zapálení cigarety se dostávají očekávané pocity.



### Jak přestat kouřit?

- **Ze dne na den**

Mnoho bývalých kuřáků zvládlo odložit cigaretu ze dne na den a přestali tak kouřit, avšak zejména pro silné kuřáky je tato varianta nesnesitelná a nepředstavitelná. Tuto metodu lze tedy zvolit a zvládnout ve chvíli, kdy nejste až tak závislí.

- **Postupné omezování počtu cigaret**

Další možností a způsobem je postupné omezování počtu vykouřených cigaret a snižování dávek přijímaného nikotinu. Účinnost této metody je střídavá. V některých situacích se totiž mnozí z kuřáků nevyhnou choutkám kouřit více a intenzivněji. Jedná se zejména o zátěžové a stresové situace, situace, které má kuřák s cigaretou neodlučitelně spojené, třeba posezení s přáteli v oblíbené hospůdce, k ranní kávě a podobně. Přejít z klasických cigaret na lehčí varianty se jako odvykací metoda nedoporučuje. Člověk totiž mnohdy kouří ještě intenzivněji, aby se mu podařilo dosáhnout potřebné dávky nikotinu.

## • Nikotinové náhražky

V současné době jsou poměrně hojně rozšířené a snadno dostupné. Jde o takovou formu odvykání, kdy už nekouříte cigarety, ale Vaše tělo si stále žádá přísun nikotinu. Oblíbenými náhražkami jsou žvýkačky, náplasti, nikotinové inhalátory a elektronické cigarety.

## • Alternativní metody

Alternativními metodami odvykání kouření jsou hypnóza nebo akupunktura. Ačkoliv účinek těchto metod není zcela prokázán, často pomohou posílit vůli k překonání bažení po nikotinu. Někdy je možné využít i fytotherapeutickou léčbu (za pomoci rostlin a bylinek).

## Náhradní nikotinová léčba

Náhradní nikotinová léčba je postavena na tom, že organismu se v době odvykání dodává čistý nikotin. Oslabí se tím nepříjemné abstinenční příznaky, dávka nikotinu se postupně snižuje, až jí nakonec není potřeba vůbec. Na našem trhu je v současné době množství přípravků využitelných pro náhradní nikotinovou terapii, ať už jsou to náplasti, žvýkačky, inhalátory, mikrotablety apod.

### Nikotinová náplast

Nikotinová náplast je taková náplast, ze které se postupně uvolňuje nikotin po celou dobu, co ji máte aplikovanou. Uvolněný nikotin se pak vstřebává přes kůži do krevního oběhu. Nikotinová náplast zaručí, že po celý den se bude udržovat konstantní hladina nikotinu v těle, což napomáhá odbourat abstinenční příznaky. Nikotinová náplast člověka chuti na cigaretu nezbaví, odbourá však některé nepříjemné fyzické projevy, ke kterým v důsledku nedostatku nikotinu v organismu kuřáka může docházet. Jsou jimi např. nervozita nebo bušení srdce. Chuti na cigaretu se sice díky nikotinové náplasti úplně nezbavíte, ale s náplastí se takovým pokušením přeci jen o něco lépe a snadněji odolává.



Nikotinovou náplast si nikdy neponechávejte přilepenou během noci a spánku, přísun nikotinu vyvolává poruchy spánku a mnohé další negativní efekty a působení. Náplast je vhodná pro pravidelné a silné kuřáky, i když je volně dostupná, v případě jakýchkoliv zdravotních obtíží je její nasazení lepší konzultovat s lékařem nebo alespoň lékárníkem. Při odvykání kouření se doporučuje používat nikotinové náplasti po dobu osmi až dvanácti týdnů. Náplasti jsou různě silné, slabší pro slabé kuřáky, středně silné (10 - 15 cigaret denně) a silnější (vhodné pro ty, kteří vykouří více jak 15 cigaret denně). Po čtyřech týdnech se síla nikotinové náplasti vždy sníží, po 12 týdnech by tělo mělo být plně připraveno na odvykání kouření bez náplasti.

## Nikotinové žvýkačky

Žvýkačky s nikotinem bývají široce užívané, jsou vhodné pro všechny odvykající si kuřáky závislé na nikotinu, a to ať už silně či jen mírně. Nikotin ze žvýkačky se vstřebává během žvýkání skrze sliznici ústní dutiny, existuje v několika formách, lišících se obsahem nikotinu. Konkrétní formu je třeba si vybírat podle síly závislosti. Žvýkačky lze užívat nepravidelně, a tak je skvěle mohou využít i slabší kuřáci a nepravidelní kuřáci. Nikotinové žvýkačky je třeba naučit se „správně“ žvýkat, spíše se totiž nakusují, než žvýkají. Po nakousnutí se žvýkačka ponechá v klidu v ústech po dobu cca půl minuty a potom se nakousnutí opakuje. Žvýkat se nesmí příliš usilovně, aby se nikotin nedostával do žaludku, který může podráždit.

## Nikotinový inhalátor

Nikotinový inhalátor je umělohmotná trubička, která obsahuje kapsli s nikotinem. Vdechováním vzduchu z inhalátoru se nikotin vstřebává sliznicí ústní dutiny či přímo v plicích. Inhalátor je rovněž vhodný pro všechny typy kuřáků, především však pro ty, kterým chybí při odvykání „manipulace s cigaretou“. Během používání inhalátoru, ale i těsně před jeho užíváním se doporučuje nejíst a nepít.

## Nikotinové mikrotablety

Mikrotablety se vkládají pod jazyk a tam se nechají rozpustit. Také z mikrotablet se nikotin vstřebává skrze dutinu ústní. Mikrotablety mají stejné použití jako žvýkačky, ale jejich užití je o něco jednodušší. Těsně před i po užití tablety se doporučuje nejíst a nepít.

Rozpuštění mikrotablety trvá obvykle dvacet až třicet minut. Nikotin se vstřebává za pomoci slin sliznicí dutiny ústní. Pastilky ani tablety není možné z tohoto důvodu polykat. Nikotinové pastilky či mikrotablety je možné užívat samostatně nebo jako doplněk k náplatem. Podle stupně závislosti se pak odvíjí dávkování.

## Elektronické cigarety

Hitem při odvykání kouření se v posledních letech staly elektronické cigarety. Klasická elektronická cigareta vzhledem i velikostí připomíná nejvíce tabákovou cigaretu. Elektronické cigarety, zkráceně e-cigarety lze používat i v nekuřáckém prostředí. Elektronické cigarety nepáchnou, neobsahují dehet, oxid uhelnatý ani žádné karcinogenní látky. Byly vyvinuty jako náhrada za běžné cigarety, jejich zdravější varianta. Elektronické cigarety lze užívat jak s nikotinovými náplněmi, tak i s náplněmi bez nikotinu, nebo dokonce i s náplní určenou přímo ke zbavení se závislosti na nikotinu.

Díky elektronické cigaretě snadno překonáte fyzickou závislost, při které potřebujete zaměstnat činností ruce a ústa a postupným snižováním obsahu nikotinu přestanete kouřit úplně. Elektronická cigareta je šetrnější i k Vaší peněženke. Není však vhodná pro osoby s alergií na nikotin, pro astmatiky, osoby trpící plicními onemocněními, těhotné ženy a osoby mladší 18 let. Standardní výdrž jedné náplně je srovnatelná s deseti běžnými cigaretami a vydrží cca 150 potáhnutí minimálně.

## Bylinky pro podporu odvykací léčby

Ve fytoterapii se traduje, že na každou nemoc existuje bylinka. [Byliny a pevná vůle](#) mohou být i pomocníky při **odvykání kouření**. Užívá se kombinace lněného semínka a puškvorce. Pro ulehčení odvykání kouření se doporučuje žvýkat oddenek puškvorce společně s lněným semínkem. Když přijde chuť na cigaretu, směs dvou lžic lněného semínka a jedné lžice puškvorcového oddenku žvýká tak dlouho, až se tato rozteče a je polknuta. Po dvaceti dnech užívání puškvorec vyvolá odpor k samotnému cigaretovému pachu a lněné semínko podpoří lepší trávení.