**Kouření škodí, ale co s ním?**

*Tisková zpráva*

Praha 16. 11. 2022 **Kuřáctví škodí, to je jasný fakt. Co se za ním však skrývá, je boj proti zlozvyku a závislosti. Překvapí Vás, že kouří i lidé, kteří prošli onkologickým onemocněním, a podařilo se jim jej překonat? Nemělo by. Stejně jako to, že legální distribuce nikotinu probíhá i formou sáčků nebo, že u dětí „letí“ vapování.**

Tento rok připadá na 17. listopadu i Mezinárodní nekuřácký den. U příležitosti tohoto dne se připomíná, že nekouřit, je normální, ale také, že kouření poškozuje zdraví jak kuřákům, tak těm, kdo jsou v jejich blízkosti a jsou kouření vystaveni – zejména děti a partneři kuřáků. Přesto, že je doloženo, že je kouření škodlivé a že každoročně na světě zemře okolo 8 milionů lidí v důsledku kouření, nedaří se lidi k nekouření přesvědčit. Bagatelizace nastává i diskusemi okolo náhražek cigaret.

*"Ptali byste se, zda je lepší inhalovat výfuky mercedesu nebo škodovky? Inhalovat z výfuku jen jednou týdně? V takovém případě je asi každému jasné, že to je vždycky špatně. A kouření? Dokonce víc toxické než většina výfuků. Tedy, každá cigareta poškozuje.“* říká k tématu prof. MUDr. Eva Králíková z Centra pro závislé na tabáku 1. LF UK a VFN v Praze.

Téma kouření je zatížené jeho důsledky a také vinou. U rakoviny plic je to velké téma, ale kuřáctví má vliv i na nádory hrtanu, jícnu, ledvin, žaludku, střeva, končníku a močového měchýře. A v ČR se spolu s úspěšností moderní onkologické léčby a délky života rozvíjí i trend tak zvaných nádorových duplicit, tedy situace, kdy má člověk druhé onkologické onemocnění, nesouvisející s předchozím, jiného typu. Nekouření tedy dává smysl z mnoha pohledů.

Přestat kouřit není jednoduché, stejně jako překonat jakoukoliv závislost. Pokud se to člověku nedaří, mohou pomáhat odborníci. „*V každém věku má smysl přestat kouřit. Každý pokus má smysl. A když se to nepovedlo, zkuste to znova - nepřestávejte přestávat. A když by to nešlo bez pomoci, vyhledejte nejbližší možnosti pomoci na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku* [*WWW.SLZT.CZ*](http://WWW.SLZT.CZ)*.“* doplňuje Králíková.

Přestat kouřit je jednou z cest prevence k udržení zdraví, stejně jako screening. Ten v současné době pilotně běží pro kuřáky mezi 55 a 74 lety, kteří kouří více jak 20 let jednu krabičku denně. Chraňte zdravé své i svých blízkých, omezte nebo zanechte kouření, jděte na včasné vyšetření dříve, než se projeví příznaky.

**Pro více informací kontaktujte:**

Michaela Čadková Svejkovská

[amelie@amelie-zs.cz](mailto:amelie@amelie-zs.cz)

tel.: +420 608 458 282

**Kdo jsme:**

Amelie se již od roku 2006 věnuje psychosociální pomoci onkologicky nemocným a jejich blízkým. Vizí Amelie je, aby rakovina byla vnímána „jen“ jako součást života a své poslání vidí v tom, že pomáhá žít život s rakovinou. Více informací o aktivitách a neziskové organizaci Amelie, z.s. lze najít na oficiálních webových stránkách [www.amelie-zs.cz](http://www.amelie-zs.cz). Od roku 2021 Amelie rozvíjí aktivity na podporu onkologicky nemocných s karcinomem plic, kteří nemají svou zastřešující pacientskou organizaci. Projekt PROdýchej nabízí individuální poradenství psychologa, sociálního pracovníka, fyzioterapeuta a výživového poradce, online skupinu pro sdílení a také informační podporu na webu, v letáku a online videích na podporu zvládání fyzických obtíží.

**Důležité odkazy a informace:**

Důsledky kouření: <https://www.khslbc.cz/wp-content/uploads/Kou%C5%99en%C3%AD-a-jeho-vliv-na-zdrav%C3%AD.pdf>

Společnost pro léčbu závislosti na tabáku: <https://www.slzt.cz/>

Národní linka pro odvykání: 800 350 000, [www.chciodvykat.cz](http://www.chciodvykat.cz/)

O screeningu plic: <https://www.prevenceproplice.cz/>

Web o prevenci: <https://www.plice.online/>

Web pro lidi s rakovinou plic: <https://www.prodychej.cz/#mainpage>

**Ilustrační foto:** freephoto by unsplash.com

**** <https://www.amelie-zs.cz/wp-content/uploads/jonathan-kemper-RuMzMXNenKg-unsplash-scaled.jpg>

 <https://www.amelie-zs.cz/wp-content/uploads/alexandra-morozova-472CPa7zzmo-unsplash-scaled.jpg>

 <https://www.amelie-zs.cz/wp-content/uploads/sven-kucinic-rRt5Q1ZVDsc-unsplash-scaled.jpg>