



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

# JSTE BÝVALÝ KUŘÁK?

## KARCINOM PLIC PROGRAM ČASNÉHO ZÁCHYTU

Důvodem vyšetření nízkodávkovým CT, k němuž jste pozván/a, je vaše předešlé kouření. Bez ohledu na výsledek vyšetření je pro váš další život velmi významné se k cigaretám už nevracet. Kouř poškozuje kromě plic všechny orgány těla včetně např. očí, cév a srdce, zažívacího traktu, nervových a hormonálních systémů, metabolismu včetně metabolismu cukru a tuků a další.

**Relaps, tedy návrat ke kouření, je bohužel velmi snadný a také častý, a to i po letech.**

**Má dva důvody:** jedním je návrat k důvěrně naučenému chování, které jste desítky let denně opakoval/a, tedy po cigaretě je snadné sáhnout automaticky.

Druhým důvodem je změna, která se stane v mozku závislých na nikotinu: zmnoží se receptory, tedy místa, na která se nikotin v mozku navazuje. Bohužel je nelze „vymazat“ či zbavit se jich – tím, že jste přestal/a kouřit, jste je uspal/a, ale po první cigaretě (která by ani nemusela chutnat) se „probudí“ a návrat k pravidelnému kouření je pak jen otázkou času.

**Užívejte si své nekuřáctví, mějte radost, že už nejste otrokem cigaret.**

**Věříme, že pomoc už nebudete potřebovat,** ale pro případ dotazů, problémů nebo pomoci pro vaše blízké nabízí Společnost pro léčbu závislosti na tabáku kontakty na svém webu [WWW.SLZT.CZ](http://WWW.SLZT.CZ), najdete tu:

- Více než **40 Center pro závislé na tabáku**
- Více než **200 ambulantních lékařů**
- Kolem **300 lékáren** poskytujících poradenství
- **Národní linku pro odvykání** 800 350 000
- Několik **mobilních aplikací zdarma** v češtině
- Odkazy na další weby [www.bezcigaret.cz](http://www.bezcigaret.cz), [www.koureni-zabiji.cz](http://www.koureni-zabiji.cz)

**KAŽDÁ CIGARETA POŠKOZUJE**

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

