
Odložte cigaretu, pomozte v boji s virem!

Vážení kuřáci,

víme, že většina z vás nekouří ráda: sedm z deseti by si raději kupovalo něco jiného než cigarety. Také víme, že naprostá většina z vás už přestat zkoušela, a že se to zatím nepovedlo. Je to naprosto pochopitelné – kouření ovlivňuje i ty části mozku, které vůlí neovládáme. Ale z každého neúspěšného pokusu se lze poučit – co pomohlo, proč se mi to nepovedlo, a co udělám příště jinak.

Pokud to „příště“ odkládáte, je teď výborná chvíle zase to zkusit. Kouření poškozuje celé tělo, ale plíce zejména, také významně snižuje imunitu. Kuřáci se obecně snadněji nakazí a infekční onemocnění u nich mají těžší průběh než u nekuřáků. Kuřáci jsou také častějšími pacienty nemocnic, včetně intenzivní péče, a to z mnoha dalších důvodů.

V době koronavirové epidemie mohou být tyto skutečnosti dobrou motivací zkusit se cigaret vzdát. Jen zavedení nekuřáckých veřejných prostor znamenalo o několik desítek tisíc méně hospitalizovaných pro akutní srdeční příhody. Čistý vzduch namísto směsi několika tisíc látek obsažených v tabákovém kouři prospěje nejen vašim plicím, ale i plicím vašich blízkých. Kromě vašeho zdraví a osobního zájmu můžete pomyslet i na to, že své místo na jednotce intenzivní péče přenecháte těm v akutním stavu kvůli současné epidemii, a zdravotníci se budou moci věnovat jiným.

Vliv kouření se bohužel táhne po léta i potom, co přestanete kouřit, ale mnohé selepší okamžitě: hned začne klesat riziko akutního onemocnění srdce a cév, tedy srdečního infarktu či mozkové mrtvice, riziko akutních problémů s chronickou plicní nemocí či astmatických záchvatů, naopak se zvýší vaše obranyschopnost.

S trochou nadsázky by vám mohlo pomoci i to, že s ochrannou rouškou na ústech se opravdu špatně kouří. Tak zkuste nekouřit. Pomoc můžete najít i na dálku (telefony, mobilní aplikace, maily) v kontaktech na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku www.slzt.cz nebo na národním webu www.koureni-zabiji.cz. A nepřestávejte přestávat.

Výzvu podpořily tyto odborné společnosti:

- Společnost pro léčbu závislosti na tabáku, *prof. MUDr. Eva Králíková, CSc*
- Česká společnost pro aterosklerózu, *prof. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D.*
- Česká internistická společnost, *prof. MUDr. Richard Češka, CSc.*
- Česká aliance proti chronickým respiračním onemocněním, *doc. MUDr. Vít Petrů, CSc.*
- Česká pneumologická a ftizeologická společnost, *prof. MUDr. Martina Vašáková, Ph.D.*
- Česká společnost alergologie a klinické imunologie, *prof. MUDr. Petr Panzner, CSc.*
- Česká kardiologická společnost, *prof. MUDr. Aleš Linhart, DrSc.*
- Česká iniciativa pro astma, *prof. MUDr. Petr Pohunek, CSs.*
- Český občanský spolek proti plicním nemocem, *MUDr. Stanislav Kos, CSc.*