

Take the leap.co.uk



# Den bez tabáku

## **Jste-li připraveni přestat kouřit, poradíme vám, jak na to:**

Pokud kouříte nebo žvýkáte tabák, možná víte, jaké škody způsobuje – na vašem vlastním zdraví, zdraví vaší rodiny, ve vašich financích a na životním prostředí. Jestli chcete přestat, zde je několik dobrých rad od organizace No Smoking Day (Den bez tabáku).

Stanovte si datum, kdy přestanete, a začněte se na to připravovat. Zavolejte na linku pomoci s odvykáním kouření – mohou vám poskytnout informace o nejbližších střediscích pro odvykání kouření s bezplatnými službami.

S odvykáním kouření vám může pomoci i váš lékárník nebo lékař. Poskytně vám informace o druzích léčby, jež může zvýšit šanci, že s kouřením přestanete:

### **Náhradní nikotinová terapie (NRT)**

Existuje v různých formách, například ve formě náplasti nebo žvýkačky. Pomalu zbavuje závislosti na nikotinu a s postupnou změnou návyku snižuje jeho potřebu. NRT můžete získat na předpis.

### **Zyban® (bupropion)**

Tato léčba pomocí léků mění reakci mozku na nikotin. Způsobuje, že kouření je méně příjemné, snižuje potřebu nikotinu a může zdvojnásobit šanci, že s kouřením přestanete nadobro. O další informace požádejte svého lékaře.

### **Champix® (vareniklin)**

Jedná se o novou léčbu bez použití nikotinu, která funguje tak, že poskytuje úlevu od chuti na cigaretu a od abstinenčních příznaků a zmenšuje potěšení z kouření, pokud i při užívání léku kouříte. Studie prokázaly, že může zvýšit pravděpodobnost úspěšnosti odvykání až čtyřikrát. O další informace požádejte svého lékaře.

Jestli nechcete užívat léky nebo navštěvovat kliniky, sami si můžete zjistit užitečné informace na linkách pomoci s odvykáním kouření – zavolejte nejdřív jim!

### **Asistenční linky**

Asistenční linky nabízejí bezplatné důvěrné poradenství a podporu

**Anglie:** 0800 434 6677  
**Skotsko:** 0800 84 84 84  
**Wales:** 0800 085 2219  
**S. Irsko:** bude zřízena

