



Kouření a kardiovaskulární onemocnění

Kouření cigaret s sebou nepřináší pouze riziko obávané plicní rakoviny a onemocnění dýchacích cest, ale také výrazně vyšší „šanci“ na předčasné úmrtí z kardiovaskulárních příčin. Přibližně 40 % kuřáků právě na kardiovaskulární komplikace zemře.

Proč tomu tak je?

Kouření zhoršuje všechny existující rizikové faktory aterosklerózy. Snižuje hladinu ochranného HDL-cholesterolu, zvyšuje celkový cholesterol a triglyceridy. Zvyšuje také krevní tlak. Dále nepříznivě ovlivňuje hladinu krevního cukru a má přímý negativní toxický vliv na cévní stěnu. Životní styl kuřáka navíc pravidelně bývá celkově méně zdravý ve srovnání s nekuřáky. Kuřáci méně sportují, jedí méně vhodnou stravu, jsou častěji obézní. Zanechání kouření je tedy základním předpokladem úspěchu prevence infarktu myokardu a dalších kardiovaskulárních příhod.

Jak přestat kouřit?

1) Rozhodnutí přestat kouřit.

Je třeba se pevně rozhodnout a své rozhodnutí oznámit rodině, přátelům, kolegům v práci.

2) Stanovit si den „D“,

tedy datum, kdy jednou provždy zanecháte kouření. Den předem odstranit všechny cigarety, popelníky a další potřeby používané při kouření.

2)

3)

Alespoň z počátku se **vyhnout situacím**, kdy pravidelně kouříte (sledování televize, pití kávy apod.).

Zde je několik základních rad pro zanechání kouření.

4)

V případě, že se situacím, v nichž máte ve zvyku kouřit, vyhnout nelze, **připravte si náhradní řešení** (napijte se vody, vezměte si žvýkačku, vycucejte nekalerický bonbon, ujděte 10 kroků apod.).

5) Konzultujte své rozhodnutí s lékařem,

který vám může pomoci doporučením vhodné náhradní terapie nikotinem ve formě náplastí, žvýkaček, podjazykové tablety, inhalátoru aj. Může případně

5)

„Vítězství nad cigaretou“

zásadním způsobem snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, které během jednoho roku klesá na polovinu rizika aktivního kuřáka!