

## Závislost na tabáku

Vladislava Felbrová, Stanislava Kulovaná, Centrum pro závislé na tabáku, III. interní klinika Všeobecné fakultní nemocnice Praha

Již potřetí jsme se rády aktivně zúčastnily festivalu ošetřovatelství, kde jsme prezentovaly naši práci. Naštěstí nás nezklamalo počasí a tak účast návštěvníků byla vysoká.

Závislost na tabáku je chronické a recidivující onemocnění a proto je velmi důležitá prevence. V ČR kouří cca 2 800 000 lidí. V ČR ročně umírá na následky kouření 18 000 lidí, což jsou v 8 tisících nádorová onemocnění, v 7 tisících kardiovaskulární onemocnění, ve 2 tisících respirační a v 1tisíci ostatní onemocnění.

Zájem o problematiku kouření byl překvapivě velký. Bohužel se potvrdilo, že kouří hodně mladých lidí.

Jako každoročně jsme měřily oxid uhelnatý ve výdechu. Jedná se o krátký test, kdy se po 15 vteřinách zadržného dechu vydýchne do přístroje, který nám ukáže aktuální hodnotu oxidu uhelnatého a karboxyhemoglobinu za 12 hodin po určitém počtu vykouřených cigaret.

Norma u nekuřáka je 0-6 ppm částice na milion částic vzduchu.

Celkově jsme naměřily 113 lidí. Nejvyšší naměřená hodnota CO byla 55 ppm., po vykouření 10 cigaret. Jednalo se o 31 letou ženu, která kouří od 18 let a nyní kouří již 30 cigaret /den.

Další skupinou ve věku od 13 do 18 let bylo 35 kouřících, z toho 19 dívek a 16 chlapců. Snažily jsme se vysvětlit závislost a její důsledky. Jasně jsme doporučily přestat kouřit. U těch, kteří projeví zájem o léčbu, jsme informovaly o centrech pro závislé na tabáku a o lécích a jejich účincích.

Návštěvníci našeho stánku nebyli jen kuřáci. Mnoho lidí se informovalo na pasivní kouření.

Byl jim poskytnut edukační materiál pro své blízké i spolupracovníky.

Naší účastí na 3. ročníku Sestrafestu se nám podařilo ukázat důležitou roli sestry v prevenci a léčbě závislosti na tabáku