

MÉNĚ KOUŘE, VÍCE ZDRAVÍ

Eva Králíková

Ústav hygieny a epidemiologie 1. LF UK a VFN

Centrum léčby závislosti na tabáku III. interní kliniky 1. LF UK a VFN

konference Podpora zdraví na pracovišti, SZÚ, hotel Don Giovanni, Praha, 22. – 23. 1. 2025

PROČ SE MÁ ZAMĚSTNAVATEL ZAJÍMAT O KOUŘENÍ SVÝCH ZAMĚSTNANCŮ?

- zvyšují náklady na úklid a údržbu
- vyšší riziko požárů
- častěji v pracovní neschopnosti
- méně výkonní
- prokouří v průměru cca hodinu z pracovní směny (včetně cesty na místo vyhrazené ke kouření)

PŘÍKLAD PRACOVIŠTĚ S 1000 ZAMĚSTNANCŮ

- 250 kuřáků
- Průměrná mzda 350 Kč/h
- Během jedné 8hodinové směny vykouří 4 cigarety (4x15 minut včetně chůze na kuřácké místo) = 1 hodina

= 250 hodin/den

= 1250 hodin/týden (250 x 5)

= 65 000 hodin za rok (52 x 1250)

= 65 000 x 350 Kč = **22 750 000 Kč za rok**

KROKY K NEKUŘÁCKÉMU PRACOVÍŠTI (≠ nikdo není kuřák)

- Prevalence kouření
- Kroky s velkým předstihem
- Pozitivní i negativní diskriminace – vztahy v kolektivu?
- Vyškolený smluvní praktický lékař
- Možnost léčby v pracovní době
- Kontakty na další možnosti podpory léčby závislosti na tabáku



ZÁVISLOST NA TABÁKU JE NEMOC ÚČINNÁ LÉČBA EXISTUJE MÁ BÝT NABÍZENA A DOSTUPNÁ

- ~~Zlozvyk~~
- ~~Nikotinismus~~
- ~~Tabakismus~~
- ~~Náhražky~~
- ~~Odvykací kúra~~
- ~~Bojovník~~

F17.2 Závislost na tabáku

(poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním tabáku, syndrom závislosti)

Z58.7 Expozice pasivnímu kouření

SCHÉMA LÉČBY F 17

- *psychosociální závislost*: nejčastější situace s cigaretou, dopředu připravené náhradní řešení, změna denního stereotypu

„Připravte si předem nekuřácká řešení pro situace, kdy typicky kouříte.“

- *fyzická (drogová) závislost*:

- navíc k intervenci: farmakologická léčba k **potlačení abstinčních příznaků, NE**
~~„PROTI KOUŘENÍ“~~

KDE HLEDAT KONTAKTY

 **SLZT.cz** Společnost pro léčbu závislosti na tabáku

[O společnosti](#) > [Sesterská sekce](#) > [Aktuality](#) [Kalendář akcí](#) [Doporučené postupy](#) [Legislativa](#) > [Nekuřácké nemocnice](#) [Kde hledat pomoc](#) > [Pro veřejnost a kuřáky](#)

Odborná společnost lékařů a dalších zdravotníků, kteří se zabývají léčbou závislosti na tabáku

Jedním z hlavních cílů SLZT je motivace všech pracovníků ve zdravotnictví, aby se zajímali o kouření svých pacientů/ klientů a aby léčba závislosti na tabáku byla standardní součástí běžné denní praxe všech klinických oborů.

[O společnosti](#)

Kde hledat pomoc

- > [Centra pro závislé na tabáku](#)
- > [Ambulantní lékaři](#)
- > [Odvykání kouření v lékárnách](#)
- > [Adiktologické ambulance](#)
- > [Mobilní aplikace](#)
- > [Poradna lékaře](#)
- > [Letáky pro pacienty](#)

Národní linka pro odvykání

 **800 350 000**

Aktuality a odborné novinky



WWW.SLZT.CZ

FARMAKOTERAPIE: vždy s intervencí, proti abstinenčním příznakům, ne proti kouření

nikotin - volně prodejný

náplast Nicorette 10, 15, 25mg/16h

Niquitin 14, 21mg/24h

žvýkačka Nicorette 2, 4 mg

ústní sprej Nicorette 150x1mg

pastilky Nicorette 4 mg, Niquitin 2,5 a 4mg

bupropion – recept

~~Wellbutrin 150 a 300 mg, Elontril 150, 300 mg, Welard 150 mg~~

vareniklin – recept

~~Champix 0,5 a 1mg~~

cytisin/cytisiniclin - volně prodejný

Defumoxan 1,5 mg

CYTISIN/CYTISINICLIN

- Od 1964, cca 20 zemí
- Renální exkrece, minimální/žádný metabolismus
- Stejně jako vareniclin = parciální agonista alfa4beta2 acetylcholin-nikotinových receptorů
- Poločas v plazmě 4,8 h, max. účinek cca za 1 h
- Cca 3x ↑ úspěšnost, pokud užíván v dostatečné dávce a dostatečně dlouho
- Volně prodejný



Randomized Controlled Trial > JAMA. 2023 Jul 11;330(2):152-160.

doi: 10.1001/jama.2023.10042.

Cytisinicline for Smoking Cessation: A Randomized Clinical Trial

Nancy A Rigotti¹, Neal L Benowitz², Judith Prochaska³, Scott Leischow⁴, Mitchell Nides⁵, Brent Blumenstein⁶, Anthony Clarke⁷, Daniel Cain⁷, Cindy Jacobs⁷

Original Investigation

A Multicenter, Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Phase 2b Trial of Cytisinicline in Adult Smokers (The ORCA-1 Trial)

Mitchell Nides PhD¹, Nancy A. Rigotti MD², Neal Benowitz MD^{3,*}, Anthony Clarke PhD⁴, Cindy Jacobs PhD, MD⁴

USA, cytisin na 6 a 12 týdnů
3x3 mg vs placebo

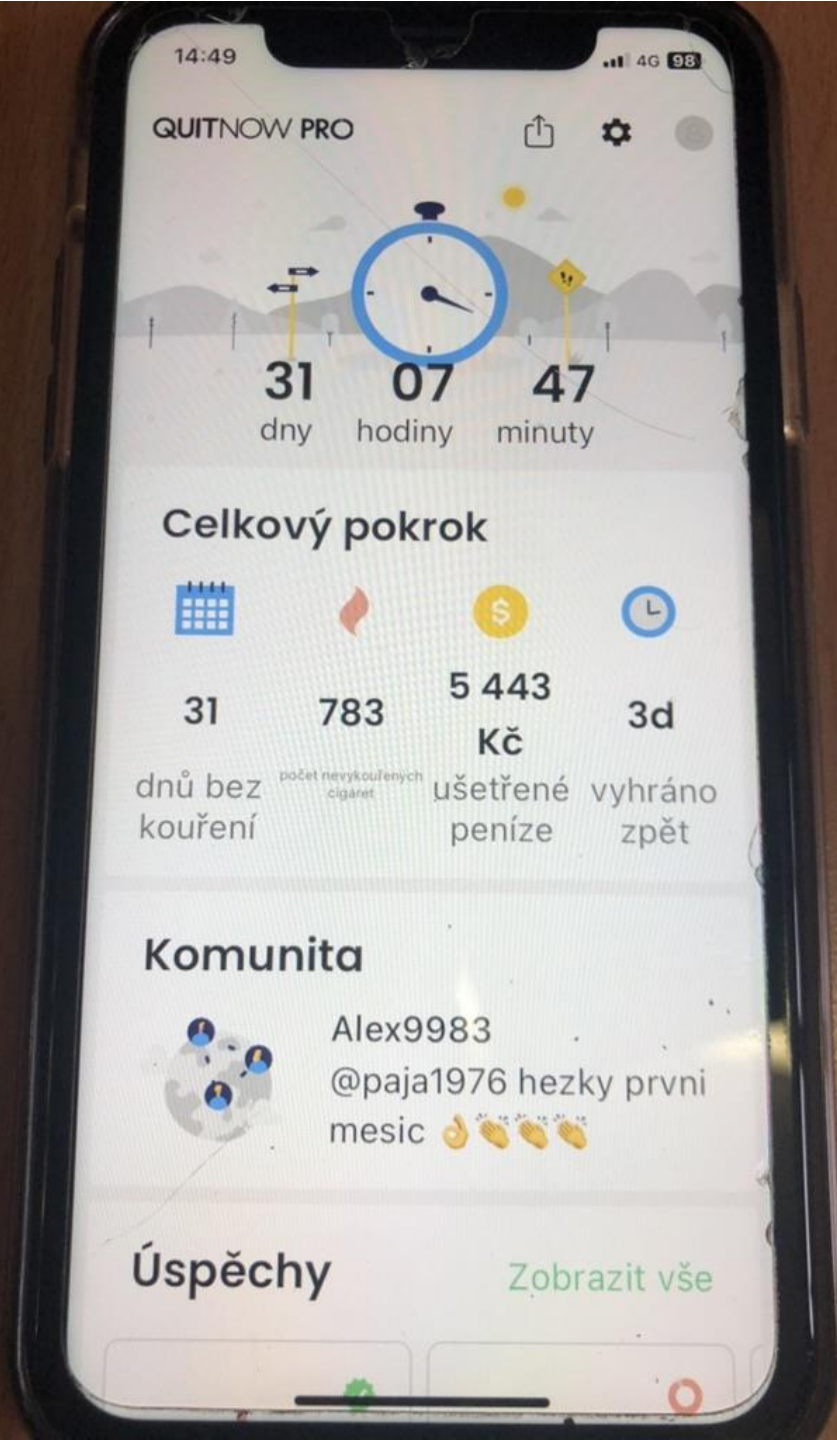
6 týdnů: **8.9% vs 2.6%** OR **3.7** (95% CI, 1.5-10.2)

12 týdnů: **21,1 % vs 4.8 %** OR **5.3** (95% CI, 2.8-11.1)

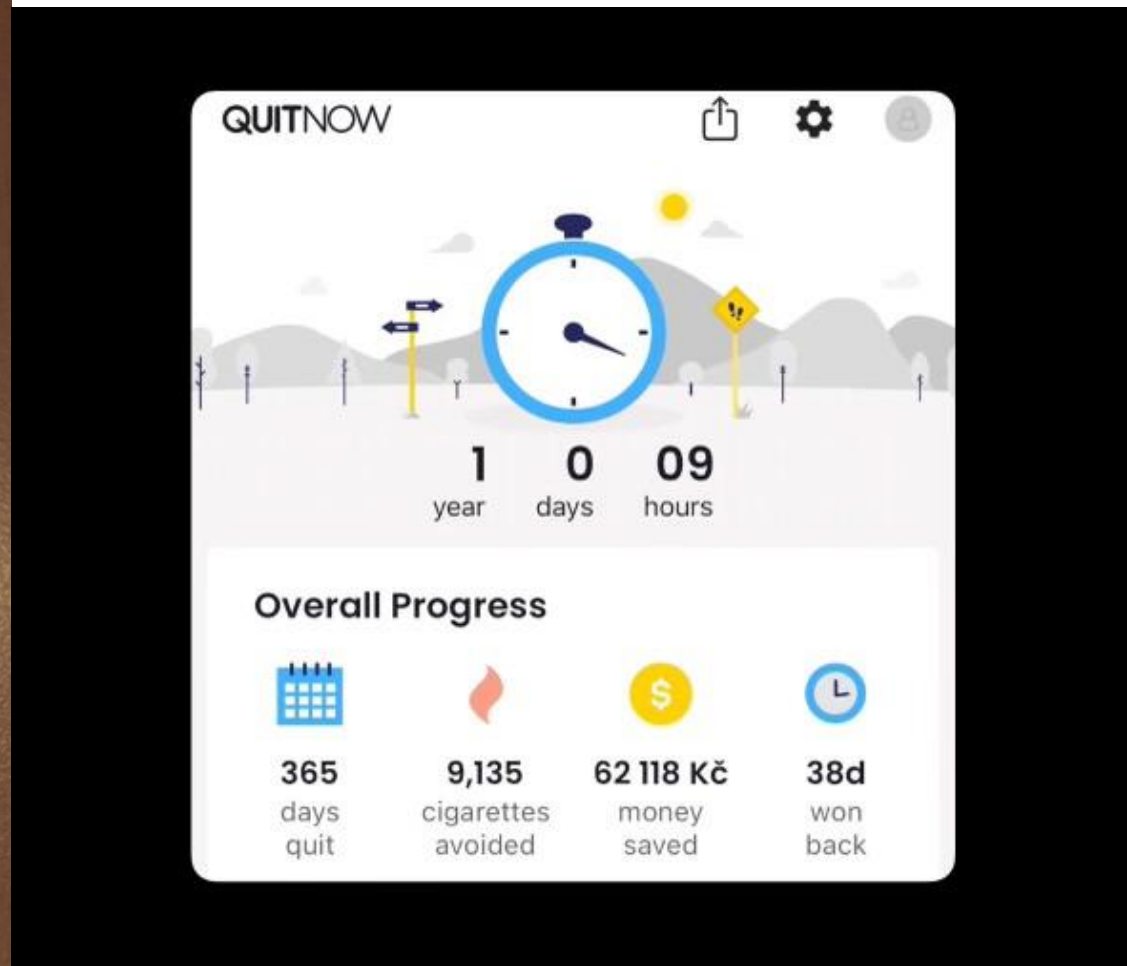
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37432430/>

DOPORUČENÍ X PRAXE

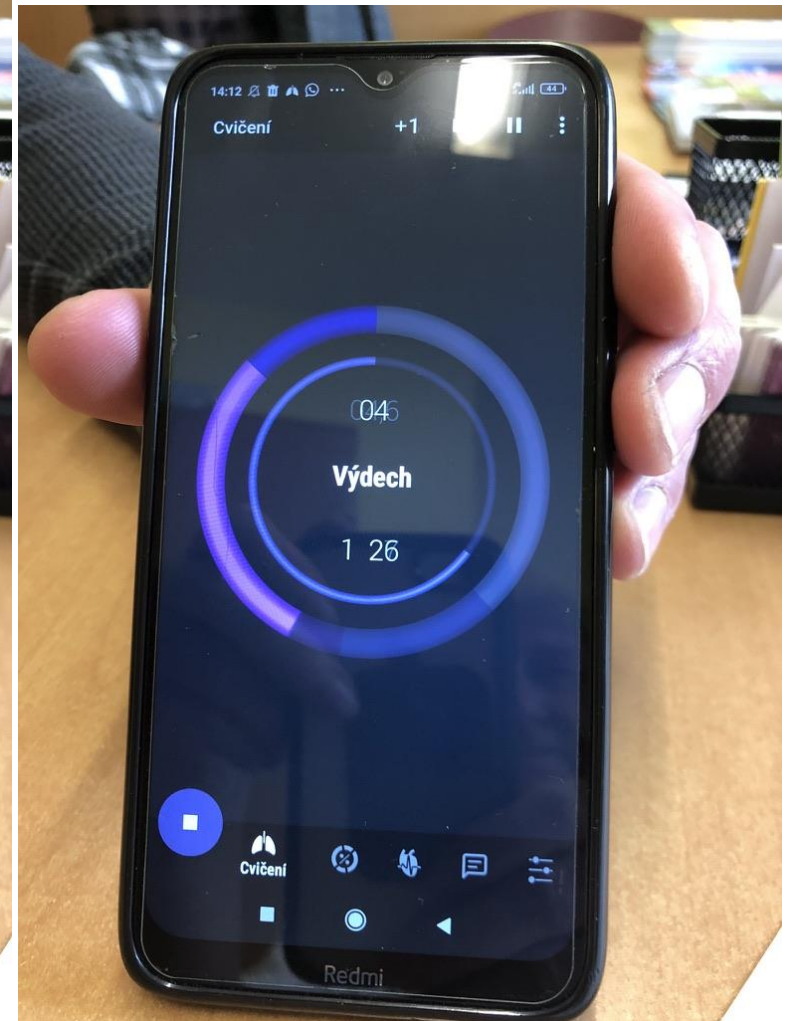




aplikace
QUITNOW



STRES?



NIKOTIN BEZ KOUŘE

Na bázi **čistého nikotinu**

Na bázi **tabáku**

Nezahřívané

Náhradní léčba nikotinem
(NLN)

Nicorette, Niquitin
Nikotinové sáčky



Orální - porcovaný tabák (moist
snuff)

Různé spektrum, snus se sníženým
obsahem TSN ()



Zahřívané

EC – elektronické cigarety, vapování
(e-dýmky,
e-doutníky)



přes 1000 značek



(Zahříváný/**tlející** tabák
HTP – heated tobacco products)

PM: IQOS, heets, heat-not-burn, HNB

BAT: GLO

JT: PLOOM





E-cigarettes, varenicline and cytisine are the most effective stop-smoking aids, analysis of over 150,000 smokers reveals

Was this helpful?
Donate.



Print



Key Points

- Comprehensive study reveals nicotine e-cigarettes, varenicline and cytisine are the stop-smoking aids most likely to help people quit smoking.
- On average, for every 100 people trying to quit, around 14 are likely to succeed using an e-cigarette, varenicline or cytisine in any given quit attempt. This is compared to 6 in 100 who are likely to quit without using any aids.
- Dual nicotine replacement therapy (NRT) methods, like combining a patch with gum, may be almost as effective, with approximately 12 in 100 people likely to successfully quit. However, this estimate is less certain than those for the other stop-smoking aids.
- Using only one form of NRT, such as a patch alone, leads to around 9 in 100 people successfully quitting.
- The advanced "component network meta-analysis" (CNMA) approach analysed over 300 clinical trials to compare the effectiveness of various cessation methods.
- Cytisine, a highly effective smoking cessation medicine, is highlighted but is unavailable in most countries, including the UK. Many countries also have supply issues with varenicline currently.



ZAHŘÍVANÝ/TLEJÍCÍ TABÁK

NEJSOU

ELEKTRONICKÉ CIGARETY (vapování)



**NHS OFFERS
FREE VAPE KITS
TO SMOKERS TO
QUIT**

[➔ READ HERE](#)

The advertisement features a woman in a white fur coat holding a vape device, set against a pink background with white smoke effects.

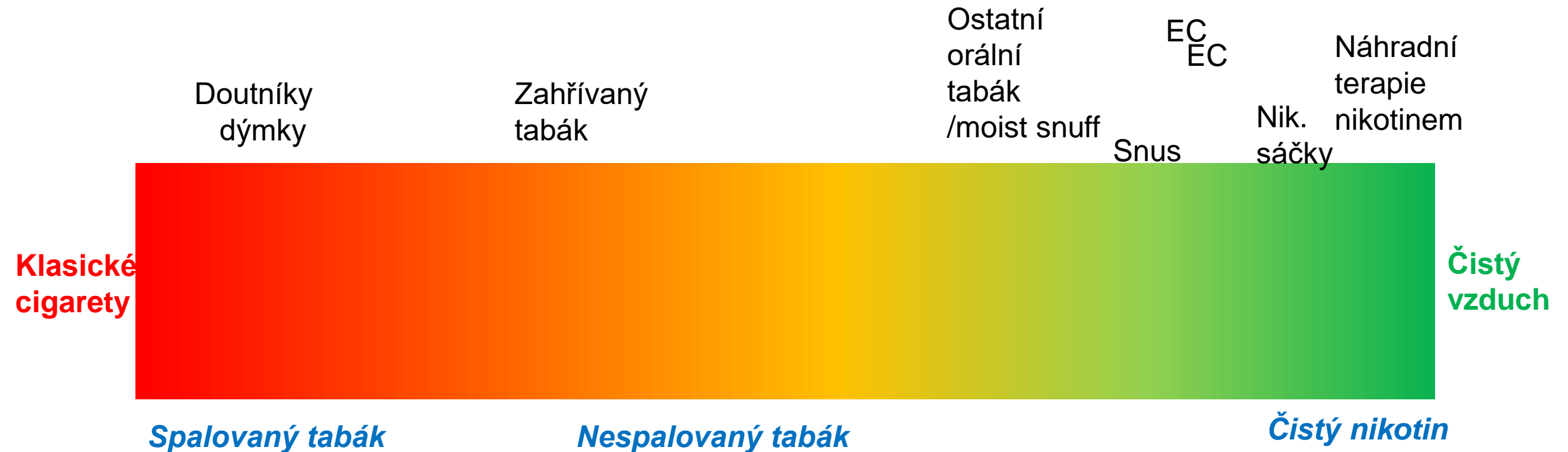
Pregnant smokers will get up to £400 in shopping vouchers and vape 'starter kits' will be handed out for FREE in bid to make UK smoke-free, despite health warnings over the dangers of e-cigs

- Despite evidence on health risks of vaping, free kit to be offered to 1 in 5 smokers
- NHS advised that vaping can help to quit, but has never given equipment to start

By [VICTORIA ALLEN](#) SCIENCE EDITOR

UPDATED: 10:07 BST, 11 April 2023

ODHAD ZDRAVOTNÍHO RIZIKA (?)



ŽÁDNOU FORMU NIKOTINU
NEDOPORUČUJEME
NEKUŘÁKŮM VČETNĚ DĚTÍ

DĚKUJI ZA POZORNOST, KTEROU VĚNUJETE KOUŘENÍ SVÝCH ZAMĚSTNANCŮ



SPOLEČNOST
PRO LÉČBU
ZÁVISLOSTI
NA TABÁKU

WWW.SLZT.CZ



kolektiv Centra pro závislé na tabáku III. IK 1. LF UK a VFN