

Dokouřeno?

Každý pátý Čech je závislý na nikotinu, látce, která je návykovější než heroin. Dva miliony Čechů (z celkového počtu 2,4 milionu kuřáků) by tak mělo mít ve zdravotní kartě psychiatrickou diagnózu F 17. Ne náhodou: kouření totiž často provází deprese nebo schizofrenie. Nikdy v minulosti ale neměli kuřáci tak velkou šanci se z toho dostat jako dnes.

Zapomeňte na to, že cigarety jsou jen zlozvyk a že kuřáci mají slabou vůli. A jestli kouříte, přestaňte si nalhávat, že s tím bez problémů přestanete, až budete chtít. V to mohou doufat patnáctiletí pubertáči, kteří v kapse žmoulají jednu ze svých prvních krabiček.

Sedmdesát procent kuřáků ostatně přiznává, že kdyby si mohli znovu vybrat, nikdy by kouřit nezačali. Téměř polovina nikotinových labužníků se rok co rok pokouší s tím seknout. Bez odborné pomoci a léků se to podaří maximálně pěti procentům. Proč? Jsou nemocní. Bez nadšanky, bez urážky, bez ironie.

Nikotinem ošálený mozek

Nikotin působí na lidský mozek bleskově. Rychleji než heroin. Kouření je totiž neúčinnější způsob podání drogy, jaký existuje. „Ani injekce přímo do žíly nemá tak rychlý efekt jako inhalace tabákového kouře,“ vysvětluje docentka Eva Králíková z Centra pro odvykání kouření.

■ Vážná onemocnění

Rakovina plic	20x častěji
Rakovina krku	12x častěji
Trombóza	11x častěji
CHOPN (chronická obstrukční plicní nemoc)	10x častěji
Rakovina ústní dutiny	6x častěji
Onemocnění krevního oběhu	5x častěji
Onemocnění dásní	4x častěji
Chronická bronchitida	3,5x častěji
Infarkt	3x častěji
Vysoký krevní tlak	3x častěji

Kouření zabije ročně **18 000** Čechů. Z nich **5000** zemře na rakovinu plic, **3000** na jiné typy rakoviny, **7000** na nemoci srdce a cév, **2000** na nemoci respirační a **1000** na jiná onemocnění (např. chronické záněty střev).

Pár vteřin poté, co jej člověk vdechne do plic, se kouř dostává do mozku a naváže se na patřičné receptory. Ty, které hrají v závislosti na nikotinu zásadní roli, označují lékaři jako alfa4beta2. Má je až 85 procent kuřáků a přesně tolik je jich na tabáku závislých. Tyto buněčné antény fungují jako vstupní vrátka do té části mozku, která nás za dodání drogy odmění. Nikotin si můžete představit jako klíč, který zapadne do zámku-receptoru, ten cvakne, vrátka se otevrou a molekuly drogy mohou dál proudit iontovými kanálky až do místa pro libé pocity. Když doputují až sem, začne se vylučovat dopamin, hormon dobré nálady, který nás odměňuje slastným pocitem i po jídle nebo po sexu. Celé to trvá méně než deset sekund, tedy zhruba o pět méně, než když si feťák šlehne svoji dávku heroinu přímo do žíly.

„Když toto uděláte jednou, vyše mozek signály, ať to zopakujete. Řekne: Cokoli jsi udělal, udělej to znovu, bylo to senzační,“ popisuje proces docentka. Proto si dáte dalšího šluka, další cigaretu. Receptory se množí, závislost se prohlubuje. Pravidelní kuřáci pak už jen udržují svoje receptory obsazené nikotinem, aby se vyhnuli nepříjemným abstinčním příznakům, jako je zlost, podrážděnost, nespavost... V různé intenzitě potkají každého, kdo se rozhodne s cigaretami praštit. „Kuřák, který chce přestat a do jedenácti minut si nedá nikotin, si nakonec stejně zapálí. Jeho mozek mu prostě nedá jinou šanci,“ vysvětluje docentka Králíková.

Právě kvůli nezvladatelným „abstakům“ shořela nejedna metoda léčby této závislosti. Před 40 lety se ústa vyplachovala roztokem solí stříbra. Kouření pak měla zabránit pachut v ústech, která se při potažení z cigarety zvýraznila. Nejenže to nefungovalo, ale pacientům navíc černaly zuby a výjimečně docházelo i k otravě. Neúčinné se ukázaly i živýkačky s výtahkem lobelinu. Tato látka je sice svým složením podobná nikotinu, ▶

HYPNÓZA

JAK FUNGUJE: cílem je v podvědomí posílit odhodlání nekouřit.

CENA: od 4000 Kč.
ÚSPĚŠNOST: cca 5 %.

RIZIKA: terapeut působí na podvědomí kuřáka, což u něho může vyvolat nepříjemné představy.

AKUPUNKTURA

JAK FUNGUJE: Pomocí tenkých jehliček se stimulují určité body na těle (v tomto případě na uších). Neléčí závislost na nikotinu, ale dokáže prý zmírnit abstinční příznaky.

CENA: 700 až 1280 Kč.

ÚSPĚŠNOST: cca 10 %.

RIZIKA: při špatném provedení hrozí po a infekce.

LÉKY S ÚČINNOU LÁTKOU B

JAK FUNGUJE: Bupropion v mozku stálou hladinu. Ten se vyplavuje i při potažení z cigarety. Léky s bupropionem tak snižují potřebu kouřit.

LÉKY S ÚČINNOU LÁTKOU VARENIKLIN

JAK FUNGUJÍ: Účinná látka obsadí receptory v mozku, na které se při kouření váže nikotin. Díky tomu se vyplavuje dopamin, takže kuřák nemá abstinenci příznaky, navíc se snižuje touha po cigaretě.

LÉK: Champix.

CENA: 2100 Kč/měsíc.

ÚSPĚŠNOST: cca 23 až 44 % (dle délky léčby).

VEDLEJŠÍ ÚČINKY: Nevolnost, bolesti hlavy, zvracení, nespavost (obvykle po pár týdnech odezní).

BIOREZONANCE

JAK FUNGUJE: přístroj vysílající elektromagnetické vlny má v mozku připojeného pacienta vyrušit chuť na cigaretu.

CENA: od 1200 Kč za jedno půlhodinové sezení.

ÚSPĚŠNOST: cca 5 %.

RIZIKA: nedoporučuje se pacientům s kardiostimulátorem, těhotným ženám a těžkým diabetikům.

ELEKTRONICKÁ CIGARETA

JAK FUNGUJE: Při potáhnutí se zahřeje a přemění kapalnou výplň na plyn pro následnou inhalaci. Neobsahuje dehet.

CENA: v průměru 1100 Kč s náplní kuřiva na měsíc.

ÚSPĚŠNOST: cca 12 %.

RIZIKA: Může vyvolat závislost. Kuřáci, kteří nakonec e-cigaretu zahodí a opět se vrátí k normálním cigaretám, často kouří víc než předtím (z e-cigaret si zvykli na vyšší dávky nikotinu)... Ne všechny druhy e-cigaret jsou důkladně testovány. A hlavně: Nikdo vlastně neví, z čeho přesně se skládají kapalně náplně nazývané e-liquid. „Jako e-liquid se dnes prodávají stovky nejrůznějších chemických směsí,“ varuje Martina Pötschke-Langerová z Německého centra pro výzkum rakoviny v Heidelbergu.

NIKOTINOVÉ PŘÍPRAVKY

JAK FUNGUJÍ: Celodenní ochranu před chutí na cigaretu poskytují náplasti (s 16hodinovým nebo 24hodinovým účinkem). Pastilky, inhalátory a žvýkačky umějí čelit abstinenci příznakům v momentech, kdy je chuť neodbytná. U středně těžkých a silných kuřáků je proto dobré kombinovat náplasti s těmito

přípravky, protože dodají nikotin okamžitě.

CENA: cca 130 až 1300 Kč podle množství.

ÚSPĚŠNOST: cca 10 až 15 %.

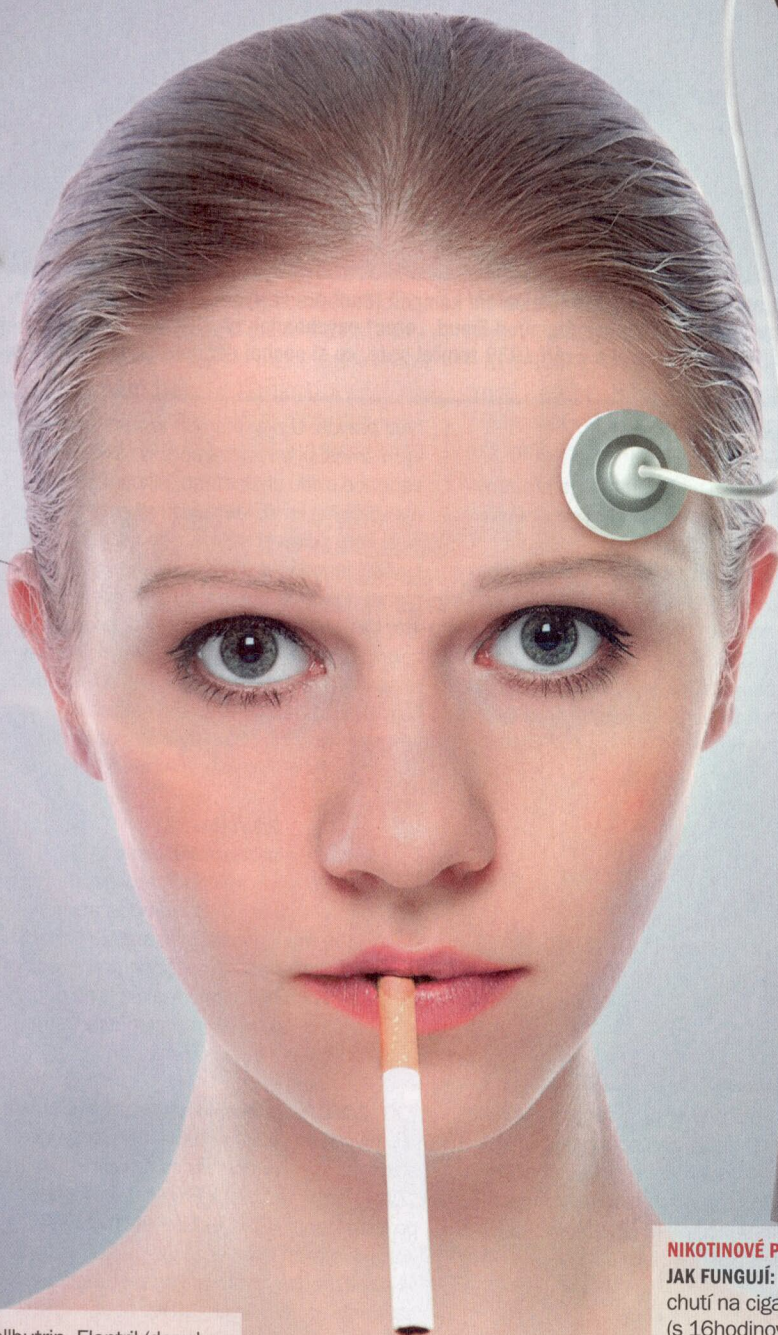
VEDLEJŠÍ ÚČINKY: Na nikotinových přípravcích může vzniknout závislost stejně jako na cigaretách. Potká to asi 5 % kuřáků. Pro tělo je ale závislost na čistém nikotinu méně riziková.

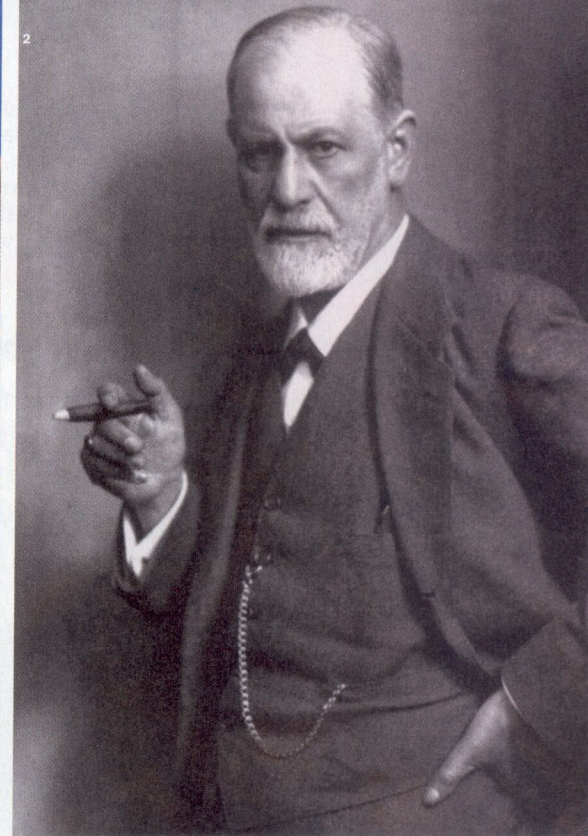
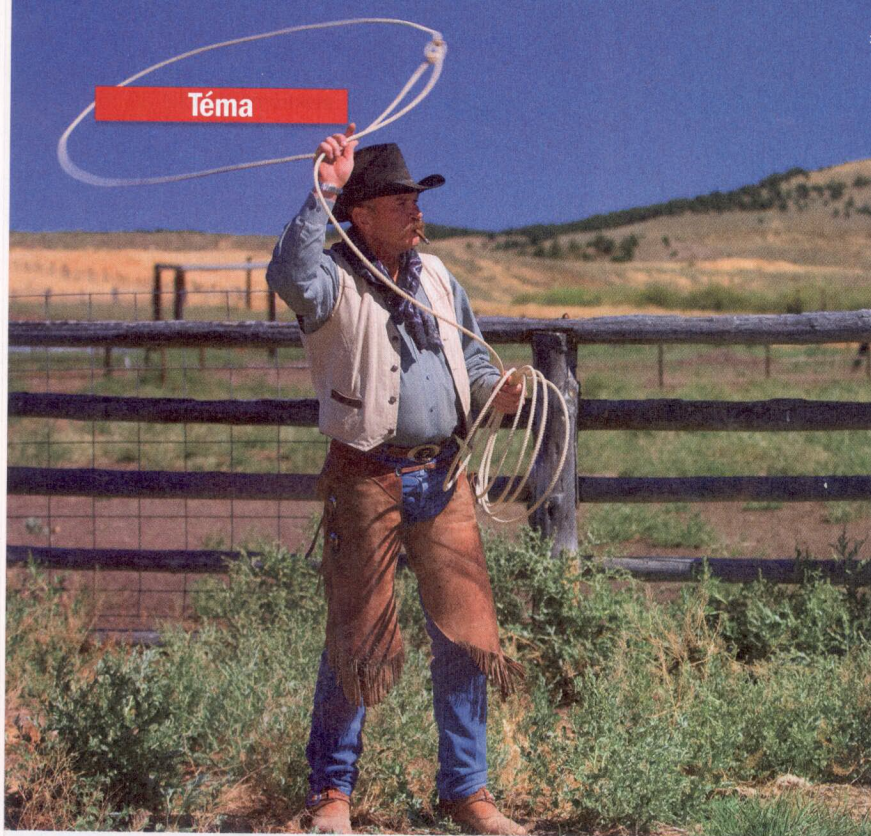
LÉKY: Wellbutrin, Elontril (do roku 2011 i Zyban).

CENA: od 1285 Kč/měsíc.

ÚSPĚŠNOST: cca 25 %.

VEDLEJŠÍ ÚČINKY: výjimečně může mít pacient křeče.





▲ **MARLBORO MAN A FREUD.** Nejslavnější kovboj světa se „narodil“ v roce 1954 – reklamní kampaň Marlboro se vyobrazením drsného honáka skotu snažila přesvědčit veřejnost, že cigarety s filtrem nejsou „ženské“... Vpravo Sigmund Freud, „otec“ psychoanalýzy. Silný kuřák doutníků onemocněl rakovinou v ústní dutině, přišel o část patra a dásní. Kouřit neprestal a v září 1939 zemřel poté, co si nechal dát smrtící dávku morfia.

■ Pravda a mýty o kouření

1) Přestanu kouřit a ztloustnu.

Ano, nikotin ovlivňuje metabolismus. Zpomaluje vyprazdňování žaludku, kuřáci nemají tak rychle hlad. Také urychluje pohyb střev a průchod potravy trávicím systémem. Často zvyšuje i bazální metabolismus, tedy množství kalorií, které spálíme, i když jsme v klidu. Přesto bývají obavy z přibrání přehnané. Abstinující kuřák přibere na váze během prvního roku života bez cigarety v průměru 2 až 4 kg, v dalších letech už nic. Větší tloušťnutí hrozí jen těm, kteří si kompenzují absenci kouření sladkostmi. Tyto problémy lze zmírnit náhradní nikotinovou léčbou (žvýkačky a pastilky).

2) Light cigarety jsou zdravější.

Člověk závislý na nikotinu dělá vše pro to, aby dostal svoji dávku – u slabších cigaret nebo verze light „nasává“ tedy déle, hlouběji, častěji a déle drží kouř v plicích. Takže do těla nakonec dostane vyšší množství nikotinu, ale s ním i daleko větší množství dalších škodlivých látek. Proto bylo také označení „light“ a „mild“ v Evropské unii už zakázáno.

3) Kuřáckou místnost snadno vyvětrám.

Vědci dokázali, že pokud by měla kouř z cigaret vyvětrat ventilace či otevřené okno, proudění vzduchu by muselo mít rychlost asi 100 km/h. Navíc zbytky nikotinu z kouře ulpívají na povrchu nábytku, na šatech, vlasech i pokožce a dalšími chemickými reakcemi z nich vznikají rakovinotvorné látky.

4) Ženy jsou při odvykání méně úspěšné než muži.

Zbavit se závislosti na cigaretách je pro ženy opravdu těžší. Hůře zvládají abstinenci příznaky a mají i větší strach z tloušťky, když s kouřením přestanou. Úspěšnost odvykání navíc závisí i na tom, v jaké fázi menstruačního cyklu zatípnout poslední cigaretu. Výzkum lékařky Sharon Allenové z University of Minnesota prokázal, že ženy, které se rozhodnou skoncovat s kouřením v době před ovu-



laci, po cigaretě patrně brzo sáhnou znovu. Mnohem větší naději na úspěch bude mít žena, která poslední cigaretu vykouří až po ovulaci. Může za to různá hladina hormonů během menstruace. Ty mají totiž vliv na to, jak rychle se nikotin vyplavuje z krve.

5) Vodní dýmka méně škodí.

Zastánci vodních dýmek tvrdí, že kouř obsahuje méně nikotinu, méně dráždí, je méně nebezpečný pro dýchací systém a že voda odfiltruje nečistoty z kouře. Nic z toho

není pravda. U zkoumaných vzorků tabákových směrů byly vždy naměřeny takové koncentrace oxidu uhelnatého, nikotinu, dehtů, ale i těžkých kovů, které jsou v porovnání s kouřem z cigaret stejné, nebo dokonce i vyšší. Jedno vykouření vodní dýmky (cca 45 minut) odpovídá podle testů vykouření celé krabičky cigaret. A protože se vodní dýmka zpravidla kouří ve skupině, je zde i riziko přenosu infekce, např. žloutenky nebo tuberkulózy. U beztabákových směrů není navíc povinnost na obalu uvádět přesné složení ani obsah vybraných škodlivin.

6) Když nešlukuji, nedostanu rakovinu.

Pokud člověk kouř nevdechne do plic nebo ho do nich dostane jen v malém množství, snižuje tím sice pravděpodobnost onemocnění rakovinou plic, stále mu ale hrozí mimo jiné rakovina hrtanu, dutiny ústní nebo slinivky břišní.

7) Záleží jen na množství cigaret, které vykouřím.

Výzkum vědců pensylvánské univerzity sledoval, kteří kuřáci nejvíce riskují rakovinou. „Zjistili jsme, že kuřáci, kteří si zapálí ihned po probuzení, měli dvakrát vyšší hladinu rakovinotvorných látek než kuřáci, kteří si zapálili až půl hodiny nebo více po probuzení, a to nezávisle na tom, kolik cigaret za den vykouřili,“ napsal prof. Steven Branstetter v lékařském časopise Cancer. K podobným výsledkům dospěla i studie Columbia University z roku 2011.

ale nemá jeho účinky. Slepou uličkou bylo i řízené kouření, tedy potahování z cigarety podle metronomu a pod dohledem terapeuta, až do naprostého „překouření“. Jakmile totiž odeznělo znechucení, přihlásily se abstinenci příznaky.

Dárek od námořníků

Právě fyzické i psychické potíže spojené s vysazením cigaret byly impulsem ke vzniku náhradní nikotinové léčby. V roce 1967 dostal Ove Fernö, šéf výzkumu farmaceutické firmy, která dnes nese název Pharmacia&Upjohn, dopis od svého přítele, profesora fyziky Clause Lundgren. Ten se právě zabýval kvalitou vzduchu a tlakem ve švédských ponorkách. Překvapila ho špatná nálada a nervozita mezi námořníky. Ukázalo se, že velká část z nich jsou kuřáci, kteří trpí abstinenci příznaky, protože nesmějí v uzavřeném prostoru svých lodí kouřit.

Profesor Lundgren poprosil Fernöho, jestli by pro ně nemohl něco udělat. Ten pak vymyslel žvýkačku obsahující nikotin. Sortiment náhradní nikotinové terapie se postupně rozrostl o tabletky, pastilky a inhalátory. S jejich pomocí mají

■ Kuřáci se prodraží

25 minut: tolik v průměru prokouří kuřák během pracovní doby.

1366 Kč: tolik měsíčně stojí kuřák svého zaměstnavatele.

15 026 Kč: na tolik přijde zaměstnavatele za rok.

33 miliard Kč: na tolik celkem vyjdou všichni kuřáci své zaměstnavatele za rok.

kuřáci až dvojnásobně vyšší šanci se cigaret zbavit. I na nich se ale mohou stát závislími. „Potká to průměrně pět procent lidí, kteří užívají nikotinové žvýkačky. Pro jejich tělo je to ale pořád lepší, než aby kouřili,“ uvádí Eva Králíková.

Na následky kouření u nás každoročně zemře 18 000 lidí, tedy padesát každý den – to je stejné, jako kdyby den co den havaroval autobus plný lidí a nikdo nepřežil.

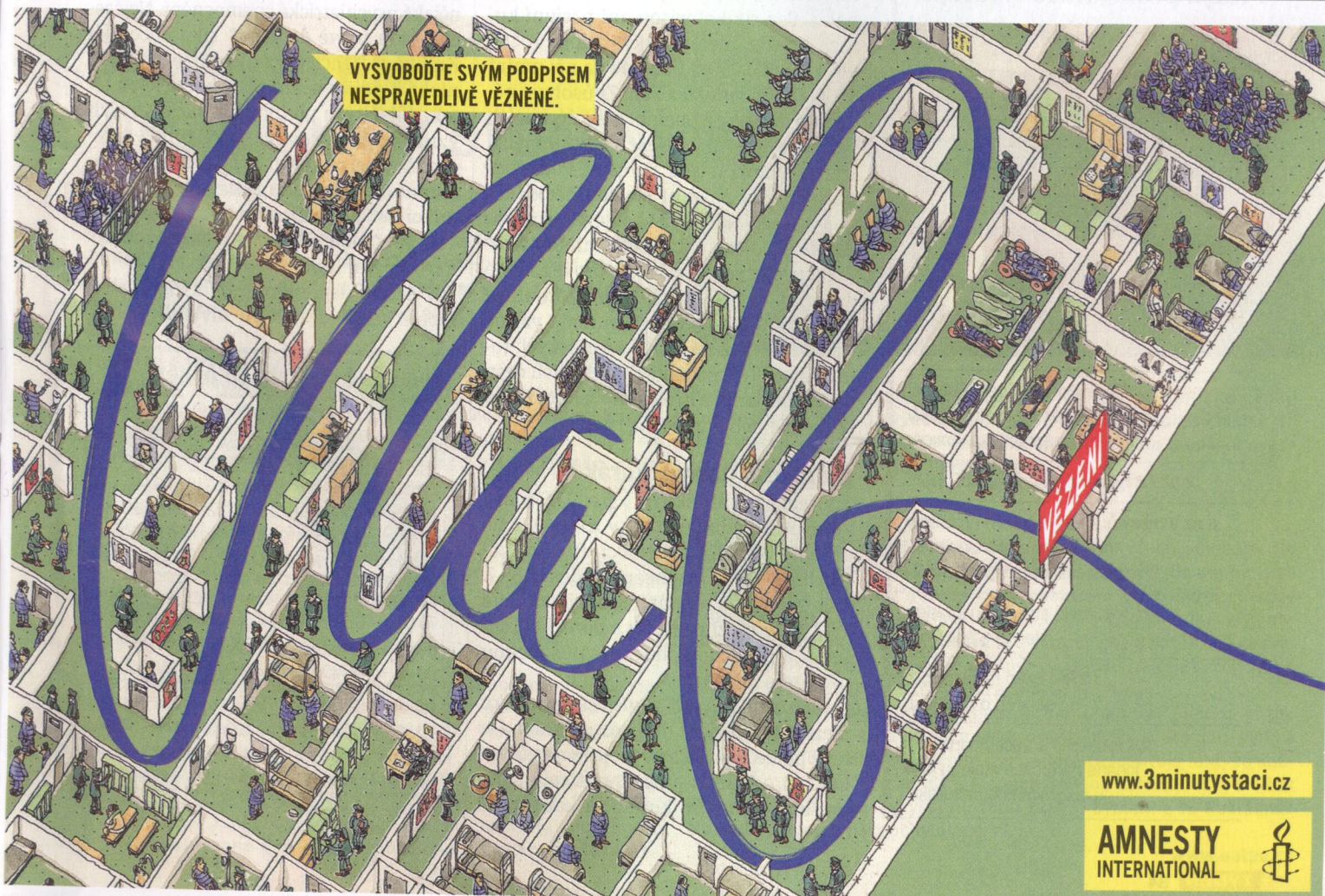
Cigaretový kouř je totiž chemický koktejl více než 4000 látek, z nichž nejméně

250 je toxických a prokazatelně způsobují rakovinu. Jako první dokázal přímou souvislost mezi kouřením a rakovinou plic britský epidemiolog Richard Doll. Psal se rok 1949 a mladého lékaře na rozdíl od kolegů příliš nepřitahovala léčba nemocných, více se zajímal o to, jak onemocněním účinně předcházet. A protože za předchozích třicet let v Británii dvacetinásobně přibyl počet lidí s rakovinou plic, hledal příčinu. Nejdříve vinu připisoval zplodinám z aut i výparům ze stovek tun asfaltu, jímž tehdy cestáři pokrývali silnice. Záhy si však všiml, že mezi 649 pacienty, jejichž chorobopisy zkoumal statistickými metodami, jsou pouze dva nekuřáci.

Když v roce 1950 otiskl závěry svého zkoumání v British Medical Journal, nikdo mu nevěřil. Proto se rozhodl jít na to jinak: popsat životní styl určité skupiny lidí. Vybral si britské lékaře, kteří ochotně a věrohodně odpovídali, byli registrovaní, takže měl k dispozici i jejich adresy, a souhlasili s tím, že bude znát datum a příčinu jejich smrti. Padesát let (1951–2001) sledoval 40 000 lidí a prokázal rozdíl v délce života kuřáků a nekuřáků o deset let.

▼ PLACENÁ INZERCE

VYSVOBODĚTE SVÝM PODPÍSEM NESPRAVEDLIVÉ VĚZNĚNÉ.



www.3minutystaci.cz

AMNESTY
INTERNATIONAL





STÁLE POPULÁRNĚJŠÍ. Obliba kouření vodní dýmky u mladých lidí stoupá. Při potažení kouř probublává vodou, tím se ochlazuje. Většina škodlivin v něm ale zůstává.

Když přestanete kouřit...

Co se děje v těle po poslední cigaretě:

20 minut: krevní tlak a puls se vrací do normálu.

8 hodin: hladina nikotinu a oxidu uhelnatého se sníží o polovinu, hladina kyslíku se vrátí do normálu.

4 hodiny: oxid uhelnatý je vyloučen z těla, plíce se začnou očisťovat od hlenu a ostatních pozůstatků kouření.

48 hodin: v těle už žádný nikotin, lepší se chuť i čich.

72 hodin: zlepší se dýchání, průdušky se uvolní a zvýší se energetická úroveň.

2 až 12 týdnů: zlepší se krevní oběh.

3 až 9 měsíců: kašel, sípání a problémy s dýcháním začnou mizet, funkce plic se zlepší o 10 %.

1 rok: riziko srdečního infarktu klesne o polovinu.

10 let: riziko rakoviny plic se sníží o polovinu.

15 let: riziko srdečního infarktu klesne na úroveň stejnou jako u celoživotního nekuřáka.

Na nádory plic, infarkty a mozkové mrtvice ale neumírají jen závislí na tabáku. Bez rizika nejsou ani pasivní kuřáci. Kouř z „druhé ruky“ zabije ročně ve světě 600 000 lidí, u nás na něj umírá 1500 až 3000 mužů a žen. Způsobuje nádorové choroby a onemocnění dýchacích cest jako aktivní kouření, i když v menší míře. Výjimkou jsou ale cévy. Podle odborníků jim pasivní kouření škodí téměř stejně, jako když si cigaretu vykouříte sami. „Stačí pobýt čtyři minuty v zadýmené hospodě a už máte prokazatelné změny na cévách. K akutnímu infarktu myokardu stačí i pasivní kouření,“ varuje docentka Králíková. Děti z kuřáckých rodin častěji trpí na záněty dýchacích cest, středního ucha a hrozí jim i nemoci jako leukémie nebo rakovina jater.

Diagnóza: pasivní kuřák

Kouření pasivní i aktivní zařadila Světová zdravotnická organizace v roce 1992 na seznam oficiálních nemocí. Pasivní kuřáci mají vlastní diagnózu s kódem Z 58.7. Lidé závislí na nikotinu spadají pod kód F 17, tedy mezi pacienty s poruchou duševní a poruchou chování způsobenou užíváním tabáku.

Ne náhodou patří závislost na tabáku mezi psychiatrické diagnózy. Kuřáctví je totiž podle lékařů často projevem duševní nemoci. „Šedesát procent pacientů s depresemi jsou silní kuřáci. A kouří také

okolo 80 procent schizofreniků. Čtvrtina pacientů, kteří navštíví naše centrum, má nějaké psychiatrické onemocnění. Nejčastější jsou právě deprese,“ říká docentka Králíková. Jejich příčinou může být třeba nízká hladina některých chemických látek, důležitých pro přenášení nervových vzruchů, třeba dopaminu. Nikotin v cigaretách vlastně funguje jako snadno dostupný lék, protože dokáže zvýšit produkci této antidepresivní látky. To je důvod, proč jsou lidé s touto diagnózou tak náruživými kuřáky.

Vyléčení deprese by tedy z logiky věci mohlo vést i ke zbravení závislosti na ni-

Jak lezou cigarety do peněz

krabička	za měsíc	za rok	za 20 let
----------	----------	--------	-----------

10 cigaret denně

70 Kč	1050 Kč	12 775 Kč	255 500 Kč
80 Kč	1200 Kč	14 600 Kč	292 000 Kč
90 Kč	1350 Kč	16 425 Kč	328 500 Kč

20 cigaret denně

70 Kč	2100 Kč	25 550 Kč	511 000 Kč
80 Kč	2400 Kč	29 200 Kč	584 000 Kč
90 Kč	2700 Kč	32 850 Kč	657 000 Kč

40 cigaret denně

70 Kč	4200 Kč	51 100 Kč	1 022 000 Kč
80 Kč	4800 Kč	58 400 Kč	1 168 000 Kč
90 Kč	5400 Kč	65 700 Kč	1 314 000 Kč

■ Konec mentolek a „slimek“?

Evropská komise se rozhodla udělat vše pro to, aby kuřáky přešla chuť na cigarety. Tři čtvrtiny obalu po obou stranách krabičky by měla zakrývat varování a odstrašující obrázky. Z pultů mají zmizet užší slimky i mentolové cigarety. A nahnuté to mají i krátké cigarety, jako je třeba značka Start (návrh, který je zatím „u ledu“, hovoří o tom, že cigarety musí mít stejnou velikost 85 mm – a startky mají jen 70 mm)...

Europoslanci se už nyní každopádně vyslovili pro zákaz cigaret s průměrem menším než 7,5 mm (slim) a cigaret s příchutěmi. Opatření má snížit počet závislých na nikotinu o dvě procenta. Cigarety prý totiž budou méně atraktivní zejména pro děti a mladistvé. Příznivci návrhu tvrdí, že například slim cigarety

slouží především k upoutání pozornosti mladých žen. Pojí se prý s pozitivní představou štíhlosti a zdraví. Navíc mohou vyvolávat pocit, že jsou méně škodlivé než klasické cigarety.

A výrobky s příchutěmi, jako jsou mentol, čokoláda, vanilka či různé ovocné příchutě, jsou prý přitažlivé hlavně pro nezletilé kuřáky, jimž se chuť obyčejného tabáku často nezamlouvá. Kouř z mentolových cigaret podle lékařů člověk vdechuje intenzivněji a navíc zvyšuje mi-



HELMUT SCHMIDT. 94letý německý exkancléř se kvůli obavám z postupného zákazu cigaret s „větrovou“ příchutí nedávno předzasil 38 tisíci mentolkami (1900 krabiček).

movolné zadržení dechu, což může přispívat k většímu vstřebávání látek z kouře.

Pokud by došlo ke snížení spotřeby tabáku o 2 %, znamenalo by to, že v celé EU by s cigaretami seklo asi 2,4 miliony kuřáků (a i v Česku by pak rázem bylo o 48 000 kuřáků méně).

O návrhu výboru, který byl schválen velkou většinou, bude 10. září hlasovat plénum Evropského parlamentu. Brusel chce tvrdší pravidla pro výrobu a prodej tabákových výrobků prosadit do konce roku. Platit by mohla začít na přelomu let 2015 a 2016.

kotinu. Zní to jako utopie, která se ale úplnou náhodou stala realitou. Počátkem 90. let si doktorka Linda Ferryová z Univerzity v Loma Lindě v Kalifornii všimla, že nemocní s depresemi, již užívají lék obsahující bupropion, často přestávali kouřit. Bylo to velmi neobvyklé, protože tito pacienti cigaretám odvykají obtížněji. Následná

studie domněnku potvrdila. Bupropion – původně antidepresivum – byl v polovině 90. let byl pod názvem Zyban SR registrován i jako lék závislosti na tabáku. Nikdo sice neumí přesně vysvětlit, na jakém principu účinkuje, ale funguje. Podobně jako nikotinové náplasti a žvýkačky zdvojnásobuje úspěšnost léčby. Zyban byl v lednu

2011z našeho trhu stažen. Bupropion je ale nyní k dispozici pod názvem Wellbutrin.

Nejúčinnější z léků

Špatné až depresivní nálady jsou ostatně hlavními abstinenčními příznaky i při odvykání kouření. Postihují až polovinu kuřáků, kteří se snaží přestat. Důvod je ▶

SPLNĚNÝ SEN O DESIGNOVÉM BYDLENÍ

Toužíte po jedinečném bydlení v bezprostřední blízkosti historického centra Prahy nebo dáváte přednost klidnému bydlení v zeleni? Není mnoho míst v Praze, která se pyšní skvělou adresou a výjimečným projektem bydlení. Seznamte se s rezidenčními projekty **Rezidence Sacre Coeur²** a **Rezidence Na Malvazinkách**, které Vám umožní žít váš sen o dokonalosti!

elegantní čtvrť s výhledem

Rezidence Na Malvazinkách má naprosto ideální polohu, v níž se spojuje klid přilehlého přírodního parku Košíře s blízkostí centra Prahy. Zeleň parku, ale i soukromých zahrad rezidence, naplňuje přesně to, čím má domov být – místem relaxace a odpočinku. Rezidence představuje elegantní a nadčasový standard a vysokou kvalitu provedení. Skládá se ze tří unikátně řešených domů nabízejících čtyři kategorie bydlení pro obyvatele s různými nároky a potřebami, které spojuje jediné: požadavek prémiového kvalitního bydlení na špičkové úrovni. Na výběr je celkem 68 bytových jednotek s výměrou od 38 m² do 172 m² s balkony, terasami a zahrádkami.

bydlení v srdci Prahy

Prestížní bydlení v **Rezidenci Sacre Coeur²** situované v exkluzivní pražské rezidenční čtvrti, v těsné blízkosti parků Sacre Coeur a Kinského zahrad, ocení především ti z vás, kteří propadli nezaměnitelné atmosféře historického centra Prahy. Úžasné výhledy na zákoutí Petřína, Kinského zahrad a Malé Strany, kvalita bydlení odpovídající nejvyššímu světovému standardům, nadčasová a vzdušná architektura a funkčnost v každém ohledu, ochrana soukromí... A tím vaše neomezené představy o dokonalém bydlení zdaleka ne-



končí. Každý byt je řešen individuálně, s velkým důrazem na celkovou koncepci, detail a vynikající dispoziční řešení. Kromě klasických **apartmánů** ve velikosti **od 1+kk do 6+kk** zde najdete moderní dvoupodlažní **lofty** a exkluzivní **penthousey**.

stačí si jen vybrat

Rezidence Sacre Coeur² je řešena velkoryse ve všech směrech. Od nejmodernějších architektonických trendů dovedených do nejmenších detailů až po dokonalý servis, který poskytuje 24hodinová recepce s majordomem. Jedná se o ideální bydlení pro ty, kteří milují styl, obdivují jedinečné propojení moderního a starobylého a chtějí si dopřát klid a dokonalé soukromí svého domova na jedné straně a užívat výhod blízkého historického centra na straně druhé.

Rezidence Na Malvazinkách je naproti tomu skrytou zelenou oázu tvořenou vlastními zahradami a soukromým hřištěm pro děti. Vyniká jedinečným dispozičním řešením bytů, které respektuje fakt, že každý z nás má v různých životních etapách odlišné potřeby. Vždy si však chceme zachovat tu nejvyšší možnou kvalitu bydlení a tu **Rezidence Na Malvazinkách** bezpochyby nabízí.

www.satpo.cz

prostý: když tělu nedodáte nikotin, nevyplaví se dopamin.

Této rovnice si byli vědomi i vynálezci dosud neúspěšnějšího léku závislosti na nikotinu. Je jím Champix a lékaři ho předepisují silným kuřákům od roku 2007. Neobsahuje nikotin, takže není návykový. Jeho účinná látka vareniklin obsadí nikotinové receptory v mozku. Iontový kanálek se tedy otevře stejně, jako kdy by se na něj navázal nikotin z tabáku. A vyplaví se dopamin podobně jako po potažení z cigarety. Cvišem ne tak rychle a ne v takovém množství. V porovnání se „šlukem“ z cigarety se dostane do krve asi jen 60 procent hormonu. Jeho hladina se ale nezvýší během několika málo vteřin, jako je tomu při kouření, ale v řádu hodin. Pacienti se díky tomu bez své drogy necítí tak mizerně a ani nepotřebují tolik kouřit.

Na receptory, které jsou obsazené vareniklinem, se navíc nikotin už nemůže navázat, takže i když si kuřák zapálí, další dopamin se nevyplaví a nedostaví se odměna, tedy kýžený pocit blaha. „Cigareta jim tolik nechutná, mají

dojem, jako by kouřili seno,“ popisuje Eva Králíková.

První týden užívají pacienti jednu tabletu ráno, druhý týden se dávka zdvojnásobí. A mezi 8. a 14. dnem by měli začít abstinovat. „Už první dny léčby jsem počet cigaret výrazně snížila. Prostě jsem na ně neměla chuť. A už po jedné cigaretě jsem se cítila překouřená,“ říká třicetiletá Lenka Dohnalová, která kouřila od svých patnácti let. Podobně popisuje své zkušenosti s Champixem téměř sedmdesátiletá Milada Kučerová. Důchodkyně z Prahy byla na cigaretách závislá přes padesát let. Má za sebou infarkt a operaci srdce. Po prvním týdnu léčby zredukovala počet cigaret na jednu za dva dny. Ale ani tu si nevychutnala. „Cigarety mi najednou smrdí,“ říká.

Očkování se nedočkáme

Obě kuřačky se shodly, že s léky jde odvykání mnohem snáze, než čekaly. Docentka Králíková je ale zdrženlivější: „Nějsou to zázračné léky. Zbaví vás fyzické závislosti, ne psychické. Neklepnou člověka přes ruku, když si ze zvyku bude chtít zapálit s přáteli u piva.“ Jedním dechem ale dodává, že nyní je to ten neúčinnější lék z těch, které jsou k dispozici. Pokud totiž pacient dodrží doporučenou délku léčby,

▲ **SILNÉ POUTO.** Až donedávna byla léčba závislosti na nikotinu méně úspěšná než u tvrdých drog. S novými léky se možnosti léčby zhruba vyrovnaly. Přesto si ze „zaléčených“ milovníků nikotinu pouze 38 % z nich do roka znova nezapálí.

Kuřáctví v Česku

Dospělí kuřáci

34 %
mužů



24 %
žen



Zkušenosti dětí s kouřením

CHLAPCI	11letí	13letí	15letí
už někdy kouřili	25,3	49,8	70,1
kouří minimálně jednou týdně	2,4	8,9	22

DÍVKY	11leté	13leté	15leté
už někdy kouřily	16,0	51,1	75,1
kouří minimálně jednou týdně	0,9	10,3	28,7

Kouření podle vzdělání, pohlaví a věku

MUŽI	15-44 let	45-64	65 a více
úplně střední vzdělání a vyšší	25 %	23 %	12 %
ostatní (učební obory apod.)	39 %	41 %	16 %

ŽENY	15-44 let	45-64	65 a více
úplně střední vzdělání a vyšší	17 %	19 %	10 %
ostatní (učební obory apod.)	28 %	24 %	8 %

Zdroj: Evropské výběrové šetření o zdravotním stavu v ČR (EHIS CR) a ÚZIS 2011

TÝDEN

Fagerströmův test závislosti na nikotinu

1. Jak brzy po probuzení si zapálíte svou první cigaretu?
do 5 minut **3 body**
za 6 až 30 minut **2 body**
za 31 až 60 minut **1 bod**
po 60 minutách **0 bodů**

2. Je pro vás obtížné nekouřit v místech, kde není kouření dovoleno?
ano **1 bod**
ne **0 bodů**

3. Kterou cigaretu byste nerad postrádal(a)?
první ráno **1 bod**
kteroukoli jinou **0 bodů**

4. Kolik cigaret denně kouříte?
0 až 10 **0 bodů**
11 až 20 **1 bod**
21 až 30 **2 body**
31 a více **3 body**

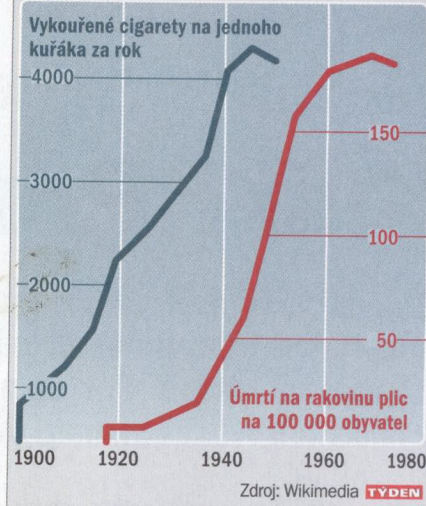
5. Kouříte častěji během dopoledne?
ano **1 bod**
ne **0 bodů**

6. Kouříte i během nemoci, když jste upoután(a) na lůžko?
ano **1 bod**
Ne **0 bodů**

VYHODNOCENÍ (součet bodů):

0-2 žádná nebo velmi slabá závislost
3-4 slabá závislost
5 střední závislost
6-7 silná závislost

Dvacetiletá prodleva mezi kouřením a rakovinou plic



chtěla přestat, ale nemůže, je velkým stimulem pro vývoj dalších léků. Už více než deset let pracuje několik firem na vývoji vakcíny proti nikotinu. Jejím principem je to, aby se malá molekula drogy navázala na velký imunoglobulin, který nedokáže projít skrz ochrannou membránu, která obklopuje mozek. Takže 50 až 60 procent vstřebaného nikotinu by do mozku nikdy nedoputovalo, nenavázal by se na receptory, nevyplavil by se dopamin a nedostavil by se pocit blaha. Vakcína by navíc mohla fungovat i preventivně, protože pokud by potažení s cigarety nebylo odměněno slastným pocitem, nevznikla by závislost.

„Bohužel, v žádné studii se zatím neukázal statisticky významně lepší výsledek než u placeba. Nemyslím si proto, že by byly vakcíny budoucností,“ tvrdí lékařka. Věřící ale, že se v příštích letech paleta léků rozroste o nové typy, které budou stejně jako Champix působit na centrální nervový systém, především v centrech odměny.

Nespravedlivé geny

Velké naděje lékařů se upírají i ke genetickému inženýrství. Vědci totiž zjistili, že závislost na tabáku může být až ze 60 % ovlivněna geneticky. „Genů spojených se závislostí na tabáku budou desítky. Mohou ovlivnit věk, kdy člověk s kouřením začal, kolik cigaret denně vykouří i jak snadno či obtížně bude s kouřením přestávat,“ vysvětluje Jaroslav Hubáček, vedoucí Laboratoře molekulární genetiky pražského Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM).

jeho šance na zbavení závislosti se ztrojnásobí. Po třech měsících užívání vydrží rok abstinovat 23 % pacientů, při půlročním užívání nekouří bezmála padesát procent.

Ti, kdo si ale po roce nebo pěti třeba jen „na zkoušku“ zapálí, stanou se s velkou pravděpodobností znovu závislími. Zmnožené nikotinové receptory už totiž během života nezmizí, jen se uspí. „Proto naprostá většina těch, kdo jednou byli závislí na nikotinu, už nemůže být příležitostnými kuřáky,“ varuje Králíková.

Závislost na tabáku se stala prakticky nejčastější diagnózou na světě. Kouří totiž 1,2 miliardy lidí. Fakt, že většina z nich by

Přes 600 českých kuřáků si už nechalo prozkoumat svoji DNA, aby zjistilo, do jaké míry stojí za jejich náruživým kuřáctvím právě genetická predispozice. Odhaduje se, že 5 až 40 procent populace má některou z nevýhodných kombinací genů. Vědci z pražského IKEM a 1. lékařské fakulty UK teď zkoumají, jak je mutací těchto rizikových genů zasažena česká populace. Díky tomu pak budou moci lékaři připravit pacientům léčbu na míru.

Genové terapie, při nichž by lékaři dokázali opravit nebo nahradit rizikové úseky DNA, jsou podle odborníků hubbou velmi daleké budoucnosti. „Bylo by to příliš drahé. Navíc výsledky genových terapií prozatím nejsou dobré ani při léčbě opravdu závažných onemocnění. Nejdůležitější bude jednoduše minimalizovat šance, že se někdo do styku s tabákovými výrobky vůbec dostane,“ uzavírá Hubáček.

Hospody bez cigaret?

První krok k takovému opatření udělal bývalý ministr zdravotnictví Leoš Heger. Do zdravotnické reformy protlačil i novelu, která měla zakázat od ledna 2014 kouření v restauracích. Vedle běžných cigaret by se vztahovala i na ty elektronické a také vodní dýmky s tabákovou náplní. Zákaz by se netýkal otevřených předzahrádek. Protikurácký zákon se chystal Leoš Heger odeslat k projednání do vlády. Už to ale nestihl.

Na ministerstvu ho nyní vystřídal náměstek Fakultní nemocnice Motol Martin Holcát. Skončí zákon u ledu? Zdá se, že ne. Sám Holcát je totiž zapřisáhlý nekuřák. „Oba moji rodiče byli poměrně silní kuřáci, takže já si své již vykouřil jako pasivní kuřák. Například v restauraci, která je zakouřená, mě sedět nevidíte. Na tuto problematiku mám tedy poměrně silný názor,“ řekl TÝDNU nový ministr.

Silvie Králíková



▲ **VYŠŠÍ NÁVŠTĚVNOST?** Zákaz kouření v restauracích by uvítaly tři čtvrtiny Čechů. Podle průzkumu Fakulty sociálních věd a společnosti IPSOS se k němu přiklání i 41 % kuřáků. Toto omezení by prý přineslo restauracím více hostů, a to až o 6 procent. Zdárným příkladem může být Irsko, kde návštěvnost stoupla dokonce o 11 %.