

**SPOLEČNOST
PRO LÉČBU
ZÁVISLOSTI
NA TABÁKU**

Kouření a nádory střeva

Proč nekouřit?

- Kouření zvyšuje riziko nádorů střeva
- a rekta oproti nekuřákům zhruba 1,15×
- Toto riziko stoupá s intenzitou a dobou kouření, klesá s dobou abstinence

Bez cigaret bude:

rychlejší hojení po jakékoli operaci, kratší hospitalizace | ↓ markerů zánětu | zlepšení psychického stavu, méně deprese či úzkosti | méně stresu | více peněz

Kouříte a nedaří se vám přestat?

Nejste sami, stejně je na tom sedm z deseti kuřáků. Není to snadné, ale je to možné. Odborná pomoc významně zvýší Vaši šanci na úspěch.

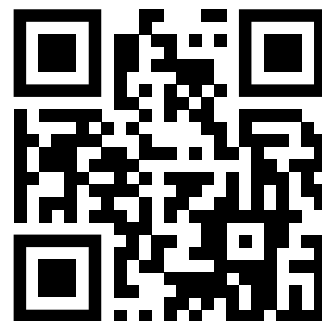
Jak na to?

Je třeba připravit si nekuřácké prožívání situací, kdy jste byli zvyklí kouřit, zkrátka naučit se nekuřáckému prožívání dne, změnit své denní návyky, stereotypy. Navíc k tomu můžete několik týdnů či lépe měsíců užívat léky k potlačení abstinčních příznaků, tedy abyste se na začátku svého života bez cigaret cítili lépe.

Využijte některou formu pomoci

Bližší informace o možnostech léčby a další podpory najdete na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku www.SLZT.cz:

- Přes 40 Center pro závislé na tabáku (*léčba je tu hrazena ze zdravotního pojištění*)
- Kolem 200 ambulantních lékařů
- Téměř 200 lékáren poskytujících poradenství
- 4 adiktologické ambulance (*vhodné zejména pro vícečetné závislosti*)
- Telefonní linka zdarma **800 350 000** (po-pá 10-18h)
- Mobilní aplikace v češtině zdarma
- Další weby www.kourenizabiji.cz, www.bezcigaret.cz



Každá cigareta poškozuje!