



tabák a zdraví

Informační bulletin

I. Q 2008

Vydává Státní zdravotní ústav
KMVP
Šrobárova 48, 100 42 Praha 10



31. květen – Světový den bez tabáku

Světová zdravotnická organizace každoročně vyhláší 31. květen jako Světový den bez tabáku. Tématem letošního roku je Mládež bez tabáku a prohlášení, které bylo při této příležitosti vydáno, apeluje především na zavedení zákazů v oblasti reklamy i propagace tabákových výrobků a na zákaz sponzorských aktivit tabákového průmyslu.

Tabák je ve světě vedoucí preventabilní příčina smrti. Je to jediný legálně vyráběný produkt, který zabije $\frac{1}{3}$ až $\frac{1}{2}$ těch, kteří ho užívají tak, jak jsou vybízeni výrobci. Oběti tabáku umírají v průměru o 15 let dříve než lidé, kteří nekouří.

Dnes žije na světě přibližně 1,8 miliard mladých lidí ve věku 10 – 24 let, z toho jich je více než 85 % v rozvojových zemích. Pokud přežijí těžké dětství, bývají zdraví.

Tabákový průmysl zesiluje své úsilí v lákání mladých a potenciálně dlouho žijících lidí ke kouření. Tabákové výrobky vážně ohrožují významné procento mladých lidí.

Nikotin je vysoce návyková látka a experimentování s ním v dětství a pubertě může snadno vést k doživotní závislosti.

Kam zaměřit pozornost

Celosvětově většina kuřáků začíná kouřit před 18. rokem věku a skoro čtvrtina z nich okusí tabák před 10. rokem. Čím mladší děti začínají kouřit, tím pravděpodobněji se stanou pravidelnými kuřáky a tím méně pravděpodobně přestanou kouřit.

Je jasně prokázáno, že přímá a nepřímá reklama propagující tabák společně s dalšími marketingovými strategiemi, které používá tabákový průmysl, vede k vzestupu experimentů s tabákem u mladých lidí a postupně k velmi reálnému riziku toho, že se stanou pravidelní uživatelé tabákových výrobků. Tabákový průmysl na celém světě každý rok utratí desítky milionů dolarů za propagaci svých produktů všemi možnými způsoby.

V odpovědi na toto jednání a vzhledem k mladým lidem se letošní kampaň ke Světovému dni bez tabáku zaměřuje na následující poselství:

Jedna z neúčinnějších cest jak mohou země ochránit své mladé lidi před pokusy s tabákovými výrobky a pravidelným kouřením je zákaz všech forem přímé a nepřímé reklamy na tabákové výrobky zahrnující i podporu tabákových výrobků a sponzorství tabákového průmyslu v jakékoliv oblasti.

Proč potřebujeme kampaň pro celkový zákaz reklamy i propagace tabákových výrobků a zákaz sponzorských aktivit tabákových firem?

- protože cca 1/2 dětí světa žije v zemích, kde není zakázáno rozdávat dětem cigarety zdarma
- protože jen celkové a srovnatelné zákazy mohou být efektivní ve snižování spotřeby tabáku
- protože studie provedené na národních úrovních před a po zákazu reklamy ukázaly pokles ve spotřebě tabáku o více než 16 %
- protože částečné zákazy mají malý nebo žádný vliv na poptávku dokud může být propagace šířena alternativními médii

Přímá a nepřímá propagace tabáku je vedena řadou cest – prostřednictvím televize, rádia, internetu, časopisů, bannerů, plakátů, billboardů, přímým oslovováním prostřednictvím elektronické pošty, poukázkami, sázkaři, prosazováním značky, podporou loajality k jedné značce, sponzorováním sportu nebo specifických zábavních akcí a soutěží pro mladé v barech a klubech

Na základě těchto faktů byla formulována následující výzva:

Zakažme veškeré způsoby reklamy i propagace a možnost sponzorských aktivit tabákových firem. Tato opatření sníží spotřebu tabáku!

Výzva pro politiky:

- Je zapotřebí napsat, schválit a dodržovat zákaz všech forem reklamy i propagace a možnosti sponzorských aktivit tabákových firem. Je zapotřebí si uvědomit, že dobrovolná opatření nefungují a nejsou akceptovatelnou odpovědí k ochraně veřejnosti, zvláště mládeže, před taktikami tabákového průmyslu.
- Je potřeba zavést opatření a programy, které se nezaměřují izolovaně jen na mládež. Intervence, které zahrnují populaci jako celek jako je zákaz všech forem tabákové reklamy, vzrůstající daně na tabákové výrobky a zavedení 100% nekuřáckého prostředí mají největší úspěch ve snižování spotřeby tabáku u mládeže.

Výzva pro mladé lidi:

- Řekněte svým politikům, co si myslíte. Obhajujte zákaz reklamy i propagace a sponzorských aktivit tabákových firem ve své zemi.
- Zapojte se do kampaně, přesvědčujte své vrstevníky o tom, jak tabákový průmysl zneužívá reklamy, propagace a sponzoring k přesvědčování vás, mladých lidí, ke kouření nebo k užívání jiných forem tabáku. Dejte vědět tabákovému průmyslu, že nebudete důvěřivou obětí jejich povrchních a drahých propagačních snah.

Výzva pro nevládní organizace:

- Obhajujte u politiků kompletní zákaz reklamy i propagace a sponzorských aktivit tabákových firem ve své zemi.
- Pomozte zorganizovat skupiny mládeže tak, aby byly částí kampaně a zaangažujte je do koncepce, vývoje, zavádění, monitorování a vyhodnocování snah k redukci spotřeby tabáku a programů k zákazu reklamy i propagace a sponzorských aktivit tabákových firem.

Výzva pro veřejnost:

- Vyzvěte své politiky k zákazu reklamy i propagace a sponzorských aktivit tabákových firem pro ochranu mladých lidí!



Přestaň a vyhraj 2008

Ve dnech 1. až 28. října 2008 proběhne soutěž **Přestaň a vyhraj**, určená všem kuřákům, kteří chtějí skončit se svým návykem.

Přestaň a vyhraj je moderní metoda působení na široké vrstvy obyvatelstva a jejím cílem je snížení počtu kuřáků. Z pohledu kuřáka je to významná příležitost, poskytující mu impuls k rozhodnutí přestat kouřit a podporující splnění tohoto úmyslu.

Přestat kouřit se vyplatí a nikdy na to není dost pozdě. Zdraví se začne zlepšovat okamžitě. Riziko srdečního infarktu se značně snižuje již během dvou až tří let, riziko vzniku rakoviny o něco později.

Přestat kouřit není snadné. Ale podařilo se to již milionům lidí. Je k tomu zapotřebí vlastní přání přestat kouřit, odhodlání, určitá zkušenost a podpora.

Přestaň a vyhraj je soutěž pro kuřáky. Je to metoda, která pomáhá velkému množství lidí v jejich úsilí přestat kouřit. Účinnost a efektivita této kampaně ve vztahu k nákladům na ní vynaloženým byla prokázána v řadě zemí.

Soutěž bude zahájena dne 1. října a potrvá do 28. října.

Podmínky účasti v soutěži: Zúčastnit se mohou kuřáci ve věku 18 let a více, kteří v den zahájení soutěže kouří alespoň jednu cigaretu denně po dobu nejméně jednoho roku.

Přihláška musí obsahovat následující údaje: Jméno, celé datum narození, pohlaví, celou adresu včetně PSČ, telefon, počet cigaret (dýmek, doutníků) vykouřených denně, počet předchozích pokusů přestat kouřit (0, 1-2, 3 a více), počet let kouření a jméno a adresu svědka. Svědek musí být schopen potvrdit, že soutěžící je způsobilý účastnit se soutěže v souladu s jejími pravidly. Přihláška rovněž musí obsahovat čestné prohlášení, že se účastník pokusí nekouřit po dobu trvání soutěže a že pravdivě odpoví na dotaz, zda podmínky soutěže dodržel.

Do losování o ceny budou zahrnuti ti účastníci, kteří zašlou řádně a úplně vyplněné a podepsané přihlášky nejpozději do 30. září 2008 a kteří po dobu trvání soutěže - tj. nejméně 4 týdny od jejího zahájení - vůbec nebudou kouřit.

V letošním roce mají opět možnost zapojit se do soutěže i nekuřáci, kteří získají k účasti alespoň jednoho kuřáka. Podmínkou jejich účasti v losování o zvláštní cenu je skutečnost, že jimi získaný kuřák dodrží pravidla soutěže.

Losování bude provedeno ze všech účastníků, kteří zaslali platné přihlášky ihned po ukončení soutěžního období. Případní vítězi budou bezprostředně kontaktováni. Ceny budou předávány na základě čestného prohlášení účastníka, že se po celou dobu soutěže zdržel kouření, potvrzeného svědkem. Abstinence od kouření bude u případných vítězů hlavních cen ověřována laboratorními testy.

Zájemci se budou moci přihlásit do soutěže prostřednictvím Internetu v průběhu dubna t.r. na adrese:

<http://www.szu.cz>

Zájemci o účast v soutěži mohou též vyplnit přihlášku a zaslat ji na adresu:

Přestaň a vyhraj
Státní zdravotní ústav
Šrobárova 48
SZÚ
100 42 Praha 10

MUDr. Hana Sovinová,

kontakt: sovinova@szu.cz



Psychobehaviorální intervence v léčbě závislosti na tabáku

1. díl

„Závislost“ není jednotné onemocnění, ale sociální koncept. Její vnímání a definování se stále vyvíjí dle současné úrovně poznání i společenské situace. Současné definice závislosti uvádí např. Mezinárodní klasifikace nemocí (MNK-10)¹, kde je diagnosa závislosti na tabáku uvedena pod kódem F17, nebo americký Diagnostický a statistický manuál (DSM-IV)².

- Jak lze vyčíst ze syntézy obou definic, koncept závislosti obsahuje tři důležité okruhy problémů:
- postupnou adaptaci organismu (jež nastoluje novou, patologickou rovnováhu)
- těžko ovladatelnou touhu užít danou látku (v anglosaské literatuře označovanou jako craving)
- opakovaná selhání pokusů ukončit daný druh nežádoucího chování.

Nikotin je vysoce návyková droga a proto vznik závislosti na tabáku není u kuřáka žádnou výjimkou – naopak: přibližně 70 % pravidelných denních kuřáku splňuje kritéria diagnosy F17 ve smyslu uvedených definic.³

Tuto skutečnost však mnoho současných českých lékařů a ostatních odborníků, zabývajících se léčbou závislostí, dosud plně neakceptovalo. Zásadně se tím odlišujeme od situace v ostatních vyspělých státech (USA, Kanada, Austrálie, státy původní „patnáctky EU“ aj.)

I v České republice se však povědomí odborné i laické veřejnosti o škodlivosti užívání tabáku a především o možnostech léčby závislosti na tabáku postupně zvyšuje.

Kromě těchto konvenčních definic zaměřujících se na popis závislosti jako stavu zhoršené kontroly nad užíváním určité látky se objevují novější koncepty, reprezentované např. v knize Roberta Westa Theory of Addiction: v centru pozornosti by měla dle jeho názoru stát především porucha motivačního systému⁴. Závislost je zde pojímána více jako mnohaúrovňový proces ovlivňovaný vnitřními stavy i vnějšími impulsy. Klíčovou roli zde dle Westa sehrává právě porucha motivačního systému, který sestává z pěti úrovní: 1) Plánů: vědomé mentální reprezentace budoucího chování 2) Odpovědí: začátků, ukončení a modifikace akcí 3) Impulsů a inhibičních sil 4) Motivů: mohou být individuálně vnímány jako přání a 5) Hodnocení.

Z počátečních písmen v angličtině pochází název této teorie PRIME theory. Více se o ní můžeme dozvědět např. na internetové adrese www.primetheory.com. Každou z těchto úrovní motivace je možno v průběhu léčby ovlivnit jiným způsobem, od prostého vyhýbání se impulsům ke kouření až po budování nové, nekuřácké identity.⁵

Patologie podkládající poruchu motivačního systému při závislosti na tabáku/nikotinu (i u jiných závislostí) mohou mít různý původ a je důležité léčbu zacílit na všechny tyto okruhy problémů:

1. abnormality motivačního systému, které nejsou přímo způsobeny návykovým chováním (například chronická úzkost, deprese, nízké sebehodnocení, nízká kontrola impulsů apod.)
2. abnormality motivačního systému způsobené tímto návykovým chováním (sensitizace k efektu stimulačních drog, tolerance, abstinenční příznaky, změny nálady způsobené požitím drogy)
3. patologické okolí působící na v zásadě normální motivační systém, které zhoršuje možnosti problém zvládnout (životní styl společenských ikon, zvláštní sociální prostředí, lidé v chronicky stresujících podmínkách)

Tyto moderní definice, pojímající závislost a její léčbu jako proces a nikoli jako stav, odpovídají lépe současným přístupům k léčbě. Závislost na tabáku je totiž chronické relabující onemocnění, jak bohužel často názorně vidíme v praxi – dokládá to mnoho pacientů, kteří po úspěšné léčbě a poté, co nekouří např. 2 nebo 3 roky, se po jediné cigaretě nebo v období zvýšeného stresu opět ke kouření vrací.

Závislost na tabáku, podobně jako ostatní závislosti, má dvě hlavní složky - fyzickou /způsobenou množováním a senzitivací nikotinových receptorů a dalšími neurobiologickými mechanismy/ a psychosociální. Účinná terapie závislosti na tabáku by měla být vždy zacílena na obě tyto složky a kombinovat vhodnou farmakoterapii s psychobehaviorální podporou.⁶

Dokladem nutnosti psychosociální intervence je mmj. pouze částečná úspěšnost farmakoterapie při odvykání kouření. Léky použité samostatně bez psychobehaviorální podpory zvyšují jednoznačně úspěšnost pokusu přestat kouřit proti pokusu „jen tak“, avšak psychoterapeutická či lépe psychobehaviorální podpora toto procento dále významně zvyšuje.

Psychosociální závislost vzniká postupně tím, jak si kuřák zvyká žít s cigaretou a zapalovat si v různých, pro něj typických situacích: ve společnosti, u kávy s kamarádkou, při relaxaci či naopak ve stresových situacích, při přestávkách v práci atd.

Psychoterapeutická podpora má svoje nezastupitelné místo ve všech fázích odvykacího procesu. V úvodu je důležité pacienta motivovat, a to s ohledem na jeho vlastní priority a žebříček hodnot. Jako vodítko je možné použít toto schéma tzv. krátké strategie ke zvýšení motivace přestat kouřit - tzv. 5 R (Převzato z Fiore, M. et al.: Treating Tobacco Use and Dependence, Clinical Practise Guideline 2000)⁵

Relevance (relevance) Povzbuzovat pacienta k vyjádření osobních důvodů, proč chce přestat kouřit (co nejkonkrétněji). Motivační informace má největší sílu, pokud souvisí s jeho nemocí či rizikem jejího vzniku, rodinnou a sociální situací (např. děti v domácnosti), s jeho věkem, pohlavím a ostatními charakteristikami.

Risks (rizika): Lékař by měl identifikovat spolu s pacientem přítomné i potenciální negativní důsledky kouření, zdůraznit a osvětlit ty, které se mu zdají nejdůležitější pro daného pacienta. Měl by vyjasnit, že cigarety s nízkým obsahem dehtu a nikotinu (tzv. light) či užívání jiných forem tabáku (doutníky, dýmka aj.) neeliminují tato rizika.

Rewards (odměny) Lékař by měl také pomoci nalézt pacientovi benefity nekouření (vydýchání oxidu uhelnatého do 12 hod, rychlé snížení rizika infarktu myokardu a dalších cévních onemocnění, zlepšení plicních funkcí...). Měl by vyzdvihnout ty, které jsou relevantní pro konkrétního pacienta.

Roadblocks (bariéry) Lékař by měl požádat pacienta, aby identifikoval překážky, které mu brání přestat kouřit a nalézt adekvátní léčbu (farmakoterapie, na problém orientovaná intervence aj.), která pacientovi pomůže bariéry překonat.

Repetition (opakování) Motivační intervence má být opakována vždy, když nemotivovaný pacient navštíví ambulanci. Ti, kteří v předchozím pokusu neuspěli ve snaze přestat kouřit, by měli dostat informaci, že většina kuřáků musí zkoušet přestat opakovaně.

Literatura:

1. WHO: Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize, Ženeva 1992, česká verze Ústav zdravotnických informací a statistiky, Praha 1992
2. Americká psychiatrická asociace: Diagnostický a statistický manuál nemocí DSM IV
3. West, R.: Theory of addiction. Blackwell Publishing, Addiction Press, Oxford 2006
4. www.primetheory.com
5. Fiore, M.C., Bailey W.C., Cohen S.J. et al.: Treating Tobacco Use and Dependence Clinical Practice Guideline, www.surgeongeneral.gov/tobacco
6. Králíková, E., Býma, S., Cífková, R., Češka, R. et al.: Doporučení pro léčbu závislosti na tabáku, Časopis lékařů českých 2005, 144(5): 327-333
7. Hartl, P., Hartlova H.: Psychologický slovník, Portál, Praha 2000

*MUDr. Lenka Štěpánková
Referenční centrum léčby závislosti na tabáku
VFN – Karlovo náměstí 32, Praha 2*

