

pleť nemá ráda cigarety

Kouření nejen snižuje fyzickou kondici a je příčinou vzniku mnoha nemocí, ale také urychluje stárnutí kůže, způsobuje vznik vrásek a má negativní vliv i na mnohé další estetické parametry. Text: Hana Profousová

Každá žena, která chce být krásná a dbá o sebe, by neměla kouřit. Nekuřákům se to hezky říká, ale kdo byl (nebo stále je) pod vlivem tohoto zlovyku, ví, že zbavit se ho není vůbec jednoduché. Naštěstí existuje čím dál tím více možností, které můžou při řešení tohoto problému pomoci.

Dým horší než slunce

„Podle odborných studií provedených v posledních letech urychluje kouření stárnutí kůže a vznik vrásek ještě více než sluneční záření,“ konstatuje MUDr. Lenka Štěpánková z III. interní kliniky 1. LF UK a VFN v Praze. Kouření s sebou navíc přináší zvýšené riziko různých kožních onemocnění, jako je lupénka nebo akné.

Kromě vlivu kouření přímo na kožní onemocnění existuje i mnoho dalších prokázaných důsledků kouření, které zhoršují vzhled a zmenšují přitažlivost žen i mužů. Málokoho přitahují žluté prsty na rukou a žluté nehty nebo zažloutlé zuby. Daň cigaretám platí kuřačky i v podobě řídkých a lámavých vlasů, vyšším počtem vrásek, případně zánětů ústní dutiny a paraden-tózy. Nikoho v okolí také nepotěší zápach z úst s kouřením spojený.

„Nezbytné je také připomenout negativní vliv kouření na vyvíjející se dítě v děloze a samozřejmě i jeho ovlivnění pasivním kouřením po narození,“ varuje doktorka Štěpánková. „Syndrom náhlého úmrtí novorozence je dvakrát častější u dětí matek kuřaček než u dětí nekuřaček. Také schopnost otěhotnění je u kuřaček nižší a například umělé oplodnění kouřících žen se v některých státech neprovádí pro jeho nízkou úspěšnost.“

Jenže jak přestat?

Pro kuřáka je cigareta neodmyslitelnou potřebou, protože její psychický účinek je nejen pozitivní, ale hlavně rychlý. Nikotin má povzbudivý účinek při únavě i stresu. Jde však o vyhánění čerta ďáblem. Většina kuřáků začne kouřit v dospívání a než si stačí uvědomit, o jak nebezpečnou jde věc, stanou se na nikotinu závislími. Kolik z nich si stěžuje, jak rádi by se své závislosti zbavili, ale není to v jejich silách!

I to je důvod, proč se v poslední době na kouření pohlíží jako na nemoc, s níž je možné navštívit specialistu v Centru závislosti na tabáku a dohodnout s ním způsob léčby. „Pacientovi“ nejen poradí, ale také předepíše léky, které mu pomůžou odstranit abstinenci příznaky. Následně je může přepsat i jiný lékař (třeba internista).

Kromě toho jsou k mání různé pomůcky doplňující v těle sníženou hladinu nikotinu (nikotinové náplasti, žvýkačky, pastilky, inhalátory a mikrotablety). Právě ta vyvolává ony nežádoucí příznaky.

Kuřák se dále může rozhodnout například pro hypnoterapii, akupunkturu, magnetoterapii (magnety umístěné na ušních boltcích stimulují svým naprogramovaným tlakem a magnetickým polem tvorbu endorfinů, které snižují chuť na kouření) nebo laser. „S odvykáním kouření za pomoci laseru začali před několika léty lékaři v USA a tvrdí, že mají dobré výsledky. Laserovým paprskem se působí na ušní boltce podobně jako při akupunktuře nebo akupresuře. U nás s touto metodou zatím nejsou velké zkušenosti a osobně jsem k ní poměrně skeptický – zejména proto, že neexistují žádné historické doklady toho, že by metoda účinně fungovala,“ říká MUDr. Miroslav Procházka, místopředseda České společnosti pro využití laseru v medicíně. Ovšem žádný lék ani terapie nepomůžou při absenci odhodlání. Je proto vždy dobré určit si důvod, proč s kouřením přestat. A touha být voňavá a bez vrásek by mohla být dost velkým motivem. Další informace o odvykání kouření najdete na internetové stránce www.SLZT.cz nebo www.odvykani-koureni.cz. *

E-CIGARETA

Jednou z nejnovějších metod odvykání kouření je elektronická cigareta. Určena je pro ty, kteří chtějí přestat kouřit nebo kouřit zdravěji. E-cigareta obsahuje pouze nikotin, ale nemá žádný dehet, oxid uhelnatý a jiné škodlivé látky obsažené v běžné cigaretě. I když chutná podobně, sama nekouří, kouř je tvořen tekutinou, která obsahuje složku pro tvorbu umělé páry. Její cena s náhradními náplněmi se podle místa nákupu pohybuje od 1200 do 2400 korun.

ÚSPĚŠNOST PROTIKUŘÁCKÝCH METOD

technika	úspěšnost
Náhradní nikotinová terapie (NNT)	
- žvýkačka	5,2 - 6,2%
- náplasti	5,5 - 6,9%
- nosní sprej	5,5 - 11,5%
- inhalátor	4,9 - 10,8%
- pastilka	5,5 - 8,8%
Protikuřácká antidepressiva	6,1 - 8,1%
Rada a podpora lékaře	5 - 7%
Telefonní poradní linky	4,7 - 6%
Svépomoc	3,6 - 4,9%
Náhlé odnětí drogy, síla vůle	3,4%
Akupunktura, laser, elektrostimulace	2,6 - 5,2%