

# Jeg har lungekræft - hjælper det, hvis jeg holder op med at ryge?



GLOBAL LUNG CANCER  
COALITION

Det kan være meget stressende, at få konstateret lungekræft. Hvis du ryger, er der reelle fordele ved at stoppe. For eksempel:

- er kræftbehandlingen sikrere for dig
- kan du forvente at reagere bedre på behandlingen
- reducerer du, på sigt, risikoen for at kræften kommer igen

Disse fordele kommer oven i de forbedringer, du kan forvente mht. hjerte, lunger og generel sundhed.

## Hvorfor er rygning så stort et problem?

Tobaksrøg er det mest giftige stof, som mennesker regelmæssigt udsættes for. Selv begrænset rygning og indånding af andres røg er ekstremt skadeligt for dig, hvis du har lungekræft. Det gælder både under og efter behandlingen.

Røg indeholder mere end 7.000 giftige kemikalier og disse giftstoffer kommer let ind i dit system via dine dine lunger. Nogle af giftstofferne inkluderer arsen, butan (Lightergas), formaldehyd (bruges til at konservere organer), acetone (neglelakfjerner) og methanol (raketbrændstof).

Der findes intet sikkert eksponeringsniveau, og tobaksrygning er ekstremt skadeligt i enhver form, inklusive cigarer, pipe eller shisha eller vandpipe.

## Hvordan hjælper et rygestop mig?

Rygestop er godt for alle. Det er endnu vigtigere, hvis du har lungekræft og begynder behandling, som fx kirurgi, kemoterapi og radiologi.

Rygning skader DNA'et (deoxyribonukleinsyre) direkte, den genetiske plan, der styrer vores udvikling og kropsfunktion.

Tobaksrøg har også højt indhold af kulmonoxid. I kombination med nogle af de andre kemikalier, kan dette skade åndedrættet, gøre dig syg og afholde dig fra at få en god nats søvn.

Det indsnævrer også blodkarrene og reducerer mængden af kemoterapi, der når cellerne.

Kulmonoxid erstatter ilt i blod, hvilket sænke enhver heling og reducerer behandlingernes effektivitet, som fx strålebehandling. Mange af de stoffer, der bruges til at lindre bivirkningerne af behandlinger og kræftsymptomer, virker derfor ikke lige så godt på grund af dette og de mange andre kemikalier i tobakken.

Derfor er behandlingen sikrere og virker bedre for alle, der har stoppet med at ryge.

Mere generelt lindres symptomerne mens livskvaliteten forbedres ved et et rygestop, også selvom lungekræften er mere fremskreden.

Det at have lungekræft og gennemgå behandling kan være meget følelsesladet og stressende for dig. Det stresser også din krop ekstra meget, og kan øge risikoen for hjerteanfald og slagtilfælde, ligesom alvorlige lungeinfektioner også er mere sandsynlige. Rygestop hjælper med at reducere disse risici.

## Tid fra rygestop til positiv effekt Helbredsændringer

### 3 timer

Puls og blodtryk falder belastningen på dit hjerte falder.

### 12 timer

Blodets kulmonoxidniveau falder til normalt, hvilket øger blodets evne til at transportere ilt.

### 4 uger

Kirurgiske sår heler bedre, hvilket reducerer risikoen for at få en sårinfektion med 90%.

### 12 uger

Blodumløbet forbedres, og risikoen for hjerteanfald og slagtilfælde begynder at falde.

### 1-9 måneder

Hoste og åndenød falder, hvilket reducere risikoen for lungeinfektioner.

### 1 år

Risikoen for koronar hjertesygdom er ca. halvdelen af en rygers.

## Jeg forstår fordelene og vil gerne stoppe - hvad kan hjælpe mig?

Find ud af så meget som du kan om mulighederne. Overvej andre måder at få nikotin på, der ikke indebærer at brænde tobak, undgå dine sædvanlige ryge-'triggere' og sæt op nå opnåelige, daglige mål.

Der er langt flere rygere, der er stoppet, end som fortsat ryger. Det kan lade sig gøre!

De mennesker, som er tæt på dig, og alle andre, der holder af og om dig, inklusive dine læger m.fl., vil helt sikkert hjælpe og opmuntre dig.

De fleste rygere er i en vis grad afhængige af nikotinen i røgen. Nikotin er lige så vanedannende som heroin og kokain. Ud over dette, tilføjer tobaksindustrien kemikalier, der øge nikotintagelsen og smager som honning, sukker, karamel og menthol, for at få folk til at ryge (og bruge flere penge på det).

Det handler ikke kun om nikotin. Rygningsprocessen bliver en vane eller rutine. Du bemærker måske en større trang til at ryge på bestemte steder eller med bestemte mennesker, eller når du gør visse ting. Når du forsøger at stoppe, er det en god ide at have en plan:

- Prøv at undgå at ryge derhjemme eller i din bil.
- Sørg altid for at møde dine venner på steder hvor rygning ikke er tilladt.
- Fortæl dine venner og familie, at du stopper med at ryge, for at bedre din behandling og at du gerne vil have deres støtte og opmuntring.
- Bed dine venner og familie om ikke at tilbyde dig en cigaret eller at ryge i nærheden af dig. Foreslå at de stopper med at ryge sammen med dig. En rygestop-makker gavner din motivation.

Rådgivning fra dit lungekræft-team kan være alt du behøver, med eller uden fx nikotinplaster eller tyggegummi. Hvis du allerede bruger elektroniske cigaretter, skal du fortælle dit lægeteam om det. Du skal måske tilpasse brugen under din behandling.

Tal med en specialiseret læge eller rådgiver, der

kan hjælpe dig mere, især hvis du før har forsøgt at stoppe uden held. Nogle lægemidler kan også lindre rygetrangen. Spørg din læge eller sygeplejerske om, hvad der kan være bedst for dig.

## Skal jeg fortælle min læge eller plejere om at jeg ryger?

Mange bekymrer sig om dette. Læger og sygeplejersker ved imidlertid, hvordan vanedannende rygning er, og hvor meget det er blevet markedsført. De bebrejder dig ikke, for at få lungekræft, der kan være forårsaget af rygning eller det faktum, at du endnu ikke har kunnet stoppe med at ryge.

Medicinske specialister og sygeplejersker, der kender til lungekræft, og andre fagfolk, som er involveret i din behandling og pleje, behandler alle ens. Hvis de spørger dig om du ryger, eller om du har røget, er det ikke for at dømme dig. De skal måske bare lave en ekstra test for at sikre, at du får den bedste behandling.

Når du fortæller dem, at du stadig ryger eller er begyndt at ryge igen, kan de bedre støtte og behandle dig, og med din tilladelse, kan du henvises til en rygestopspecialist.

## Resumé

Rygestop er godt for dit helbred. Alle med kræft håndterer og reagerer bedre på effekten af behandlinger, når de ikke ryger. Det hjælper dig med at undgå yderligere sygdom, herunder nye kræftformer, hjerte- og lungesygdomme, og reducerer risikoen for at få et slagtilfælde.

Læger m.fl. over hele verden er forpligtede til at hjælpe folk med at holde op med at ryge, og der har aldrig været så mange muligheder for at hjælpe dig med at lykkes.

Tag en dag af gangen, kende dine ryge-'triggere' og det, der virker for dig.

Først og fremmest, *bliv ved!*



GLOBAL LUNG CANCER  
COALITION

**Jeg har lungekræft - hjælper det, hvis jeg holder op med at ryge?**

© Global Lung Cancer Coalition

[www.lungcancercoalition.org](http://www.lungcancercoalition.org)

Denne informationsbrochure er udarbejdet af sekretariatet hos Global Lung Cancer Coalition (GLCC) og gennemgået af eksperter i lungekræft. Få mere information om den støtte og information, som er tilgængelig i dit land på [www.lungcancercoalition.org](http://www.lungcancercoalition.org) Version 1.0 – Februar 2017.