

Имам рак на белия дроб – щеше ли да помогне, ако бях спрял да пуша?

Откритието, че имате рак на белия дроб, може да бъде много тежко. Ако пушите, има реални ползи от това да спрете. Например:

- лечението на рака е по-безопасно за Вас
- може да очаквате да реагирате по-добре на Вашето лечение и
- в дългосрочен план ще намалите шансовете ракът да се върне

Тези предимства са в допълнение към подобренията, които може да очаквате в сърцето, белите дробове и общото здраве.

Защо пушенето е такъв проблем?

Тютюневият дим е най-отровното вещество, на което хората редовно се излагат. Дори ниските нива на тютюнопушене, както и дишането на вторичен дим, са особено вредни за Вас, ако имате рак на белия дроб, както по време на лечението, така и след това.

Димът включва повече от 7 000 токсични химикала и тези отрови се вливат във Вашата система много лесно през белите дробове. Някои от отровите включват арсен, бутан (газа за запалване на цигари), формалдехид (използван за съхраняване на тела), ацетон (препарат за отстраняване на лак за нокти и на бои) и метанол (ракетно гориво).

Няма безопасно ниво на излагане, а тютюнът за пушене е много вреден под всякаква форма, включително пури, лули или шиша през наргиле.

Как спирането на пушенето ще ми помогне?

Спирането на пушенето е добро за всеки. Това е още по-важно, ако имате рак на белия дроб и започнете лечение, като операция, химиотерапия и радиотерапия.

Пушенето пряко уврежда ДНК (дезоксирибонуклеиновата киселина), генетичния план, който контролира нашето развитие и телесна функция.

Цигареният дим съдържа също високи нива на въглероден оксид. В комбинация с някои от другите химикали, това може да увеличи задуха, да Ви накара да се почувствате зле и да Ви попречи да спите добре през нощта.

Той също така стеснява кръвоносните съдове и това намалява количеството на лекарството от химиотерапията, което достига до клетките.

Въглеродният оксид замества кислорода в кръвта и това може да забави всяко лечение и да намали ефективността на манипулации като рентгенотерапията. Много от лекарствата, използвани за овладяване на страничните ефекти от лечението и симптомите на рака, също не работят заради него и многото други химикали в тютюна.

Така че лечението е по-безопасно и работи по-добре за тези, които са успели да откажат пушенето.

По-общо казано, симптомите се подобряват и качеството на живот се подобрява при спиране на пушенето, дори когато ракът на белия дроб е по-напреднал.

Да имате рак на белия дроб и да Ви лекуват може да бъде много емоционално и стресиращо за Вас. Тялото Ви също е подложено на допълнителен стрес и това може да увеличи риска от сърдечен удар и инсулт, а сериозните белодробни инфекции са по-вероятни. Спирането на пушенето ще помогне за намаляване и на тези рискове.

Време от спирането и полезни промени за здравето

3 часа – Сърдечната честота и кръвното налягане са по-ниски, като се намалява натоваарването на сърцето Ви.

12 часа – Нивото на въглероден оксид в кръвта спада до нормално, като повишава способността на кръвта да пренася кислород.

4 седмици – Хирургическите рани се лекуват по-добре, като намаляват с 90% вероятността от инфекция на раната.

12 седмици – Циркулацията се подобрява и шансът за инфаркт и удар започва да намалява.

1-9 месеца – Кашлицата и недостигът на въздух намаляват, понижавайки риска от белодробни инфекции.

1 година – Рискът от коронарна болест на сърцето е около половината от този при пушача.

Виждам ползите и искам да спра – какво ще ми помогне?

Разберете колкото се може повече за вариантите. Помислете за други начини за получаване на никотин, които не включват палене на тютюн, избягвайте обичайните неща, които Ви подтикват към пушене, и си задайте постижими ежедневни цели.

Има много повече пушачи, които са успели да спрат, отколкото такива, които продължават да пушат. Това може да бъде постигнато!

Близките Ви и другите хора, които Ви обичат и се грижат за Вас, включително и Вашите лекари и медицински сестри, със сигурност ще Ви помогнат и ще Ви насърчат.

Повечето пушачи са зависими по някакъв начин от никотина в дима. Никотинът е толкова пристрастяващ, колкото са хероинът и кокаинът. Освен това тютюневата индустрия добавя химикали за увеличаване на никотиновото усвояване и аромати като мед, захар, карамел и ментол, за да продължат хората да пушат (и да харчат повече за това).

Не всичко е свързано с никотина. Процесът на пушене става навик или рутина. Може да забележите по-голямо желание да пушите на определени места или с определени хора или когато правите определени неща. Когато се опитвате да спрете, добра идея е да имате план:

- Опитайте се да не пушите вкъщи или в колата си.
- Винаги организирайте срещите си с приятели на места, където пушенето не е разрешено.
- Кажете на приятелите и семейството си, че спирате пушенето, за да помогнете на лечението си, и че бихте желали подкрепата и насърчението им.
- Кажете на приятелите и семейството си да не Ви предлагат цигара и да не пушат близо до Вас. Предложете им да спрат да пушат с Вас. Да имате приятел за спиране на пушенето ще помогне на мотивацията Ви.

Съвет от здравния Ви екип за рак на белия дроб може да е всичко, от което се нуждаете, със или без заместващите никотина лепенки или дъвки. Ако вече използвате електронни цигари, кажете на Вашия медицински екип, тъй като може да се наложи да

коригирате начина, по който ги използвате по време на лечението.

Да се обърнете към специализиран здравен консултант или съветник може да Ви помогне повече, особено ако сте се опитвали да спрете в миналото без успех. Някои лекарства също биха могли да помогнат при страстта към тютюнопушене. Посъветвайте се с Вашия лекар или медицинска сестра за това кое би било най-добро за Вас.

Трябва ли да кажа на своя лекар или на полагащите грижи за мен, че пуша?

Много хора се притесняват от това. Все пак лекарите и медицинските сестри знаят колко е пристрастяващо тютюнопушенето и колко се рекламира. Те няма да ви обвинят, че имате рак на белия дроб, който може да е бил причинен от пушенето, или за факта, че все още не сте успели да спрете да пушите.

Специалистите по рак на белия дроб и медицинските сестри, както и други професионалисти, участващи в лечението и грижите за Вас, се отнасят еднакво към всички. Ако Ви попитат дали пушите или сте пушили, не е за да Ви съдят. Постъпват така, защото може да се наложи да направят допълнителни тестове, за да се уверят, че получавате най-доброто лечение.

Като им кажете, че все още пушите или сте започнали отново да пушите, те ще могат да Ви подкрепят и лекуват по-добре и с Ваше разрешение може да Ви насочат към специалист за отказване от тютюнопушенето.

Обобщение

Спирането на пушенето е добро за Вашето здраве. Всеки, който има рак, ще реагира и ще се справи с ефектите на лечението по-добре, ако не пуши. Това ще Ви помогне да избегнете по-нататъшни заболявания, включително нови ракови образувания, сърдечни и белодробни болести, а също ще намали риска от удар. Медицинските работници в целия свят са отдадени на това да съдействат на хората да спрат да пушат и никога не са имали толкова много възможности да Ви помогнат да успеете. Възползвайте се от всеки един ден, проучете нещата, които Ви подтикват към пушене и какво действа при Вас.

Преди всичко, *продължавайте!*



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

**Имам рак на белия дроб – щеше ли да помогне, ако бях спрял да пуша?
© Глобална коалиция за рака на белия дроб
www.lungcancercoalition.org**

Тази информационна брошура е съставена от секретариата на Световната коалиция за борба с рака на белия дроб (GLCC) и е прегледана от специалисти по рака на белия дроб. За повече информация относно услугите за подкрепа и информация, налични за Вашата държава, посетете www.lungcancercoalition.org Версия 1.0 - Февруари 2017.