

Ik heb longkanker, zou het helpen als ik zou stoppen met roken?

De ontdekking dat u longkanker hebt, kan heel erg stresserend zijn. Als u rookt, hebt u er echt voordeel bij om te stoppen:

- de behandeling van kanker wordt veiliger voor u
- u kunt verwachten dat u beter zult reageren op de behandeling, en
- op langere termijn zal de kans kleiner zijn dat uw kanker terugkeert

Deze voordelen komen bovenop de verbeteringen die u kunt verwachten op het vlak van de gezondheid van uw hart, longen en uw algemene welzijn.

Waarom is roken zo'n probleem?

Tabaksrook is het giftigste materiaal waaraan mensen regelmatig worden blootgesteld. Zelfs weinig roken of passief roken is bijzonder schadelijk voor u als u longkanker hebt, zowel tijdens de behandeling als daarna.

Rook bevat meer dan 7.000 giftige chemicaliën en deze gifstoffen komen heel gemakkelijk in uw systeem terecht via de longen. Sommige gifstoffen omvatten arsenicum, butaan (aanstekergas), formaldehyde (gebruikt om lichamen te conserveren), aceton (nagellakverwijderaar en verfafbijtmiddel) en methanol (raketbrandstof).

Er is geen veilig niveau van blootstelling en tabak roken is zeer schadelijk in elke vorm, inclusief sigaren, pijpen of shisha via een waterpijp.

Hoe kan stoppen met roken mij helpen?

Stoppen met roken is goed voor iedereen. Het is nog als u longkanker hebt en begint met de behandeling, zoals chirurgie, chemotherapie en bestralingstherapie.

Roken beschadigt rechtstreeks het DNA (deoxyribonucleïnezuur), de genetische blauwdruk die onze ontwikkeling en lichaamsfuncties controleert.

Tabaksrook bevat ook veel koolmonoxide. In combinatie met andere chemicaliën kan dit leiden tot acute ademnood, een gevoel van misselijkheid en een verstoorde nachtrust.

Het vernauwt ook de bloedvaten en dit vermindert de hoeveelheid medicatie die bij chemotherapie de cellen bereikt.

Koolmonoxide vervangt zuurstof in het bloed en dit kan de genezing vertragen en de effectiviteit van behandelingen zoals bestralingstherapie verminderen. Veel van de geneesmiddelen die worden gebruikt om de bijwerkingen van behandelingen en kankersymptomen te beheersen, functioneren hierdoor en door de vele andere chemicaliën in tabak niet zo goed.

De behandeling is dus veiliger en doeltreffender voor diegenen die gestopt zijn met roken.

Meer in het algemeen verbeteren de symptomen en verbetert de levenskwaliteit door te stoppen met roken, zelfs wanneer de longkanker zich in een gevorderd stadium bevindt.

Longkanker en de behandeling ervan kunnen emotioneel zwaar en stresserend zijn. Het belast uw lichaam ook sterk en dit kan het risico op een hartaanval en beroerte verhogen, en sneller leiden tot ernstige longontstekingen. Stoppen met roken helpt ook om deze risico's te verminderen.

Tijd vanaf het stoppen en gezondheidsvoordelen

3 uur – Uw hartslag en bloeddruk liggen lager waardoor de druk op uw hart wordt verminderd.

12 uur – Het koolmonoxideniveau in het bloed daalt tot een normaal niveau, waardoor de capaciteit van het bloed verbetert om zuurstof te vervoeren.

4 weken – Chirurgische wonden genezen beter waardoor de kans op een wondinfectie met 90% vermindert.

12 weken – De circulatie verbetert en de kans op een hartaanval en beroerte begint te verminderen.

1-9 maanden – U hoest minder en bent minder kortademig, waardoor het risico op ontstekingen wordt verminderd.

1 jaar – Het risico op coronaire hartziekten is ongeveer de helft van dat van een roker.

Ik zie de voordelen en wil stoppen, wat kan mij helpen?

Leer zoveel mogelijk over de opties. Denk aan andere manieren om nicotine te krijgen die niet gepaard gaat met het verbranden van tabak, vermijd alles wat u er doorgaans doet naar hunkeren en stel u haalbare dagelijkse doelen.

Er zijn veel meer rokers die hebben kunnen stoppen dan zij die blijven roken. Het is doenbaar!

De mensen in uw omgeving en anderen die om u geven en voor u zorgen, waaronder uw artsen en verpleegkundigen, zullen u zeker helpen en aanmoedigen.

De meeste rokers zijn op de een of andere manier afhankelijk van de nicotine in de rook. Nicotine is net zo verslavend als heroïne en cocaïne. Daarnaast voegt de tabaksindustrie chemicaliën toe om de opname van nicotine te bevorderen, evenals smaken zoals honing, suiker, karamel en menthol om mensen aan het roken te houden (en er meer aan te doen spenderen).

Het gaat niet alleen om de nicotine. Het roken wordt een gewoonte of routine. U merkt mogelijk een een grotere drang om te roken op bepaalde plaatsen of bij bepaalde mensen, of bij bepaalde activiteiten. Wanneer u probeert te stoppen, is het een goed idee om een plan te hebben:

- Probeer niet thuis of in de auto te roken.
- Spreek altijd af met vrienden op plaatsen waar roken niet is toegestaan.
- Vertel uw vrienden en familie dat u stopt met roken om te helpen met uw behandeling en dat u hun steun en aanmoediging wenst.
- Vertel uw vrienden en familie om u geen sigaret aan te bieden of in uw buurt te roken. Doe hen de suggestie om samen met u te stoppen met roken. Een vriend in de buurt die u helpt stoppen met roken, kan u meer motivatie geven.

Advies van uw longkankerteam is misschien alles wat u nodig hebt, met of zonder pleisters of kauwgom. Als u al elektronische sigaretten gebruikt, vertel dit dan aan uw medische team, want het kan zijn dat u uw gebruik

hiervan moet aanpassen tijdens uw behandeling.

Spreek met een gespecialiseerde gezondheidsadviseur of -consulent kan u misschien meer helpen, vooral als u in het verleden hebt geprobeerd te stoppen zonder succes. Sommige geneesmiddelen kunnen ook helpen om de drang tot roken te verminderen. Vraag uw arts of verpleegkundige wat het beste voor u kan zijn.

Moet ik mijn arts of verzorgers vertellen dat ik rook?

Veel mensen maken zich hier zorgen over. Artsen en verpleegkundigen weten echter hoe verslavend roken is en hoezeer het is gestimuleerd. Ze zullen u niet de schuld geven voor longkanker die veroorzaakt is door roken of voor het feit dat u nog niet hebt kunnen stoppen met roken.

Longkankerspecialisten en verpleegkundigen en andere zorgverleners die betrokken zijn bij uw behandeling en zorg, behandelen iedereen gelijk. Als ze u vragen of u rookt, of hebt gerookt, is dit niet om u te veroordelen. Het is omdat ze mogelijk extra tests moeten doen om ervoor te zorgen dat u de beste behandeling krijgt.

Door hen te vertellen dat u nog steeds rookt of weer bent begonnen met roken, zullen zij u beter kunnen ondersteunen en behandelen en u, met uw toestemming, doorverwijzen naar een specialist om te stoppen met roken.

Samenvatting

Stoppen met roken is goed voor uw gezondheid. Iedereen met kanker zal reageren op en beter omgaan met de effecten van behandelingen als u niet rookt. Het helpt u bij het voorkomen van nieuwe ziekten, waaronder nieuwe vormen van kanker, hart- en longaandoeningen, en het vermindert uw risico op een beroerte. Zorgverleners over de hele wereld doen hun best om mensen te helpen stoppen met roken, en er zijn nog nooit zoveel opties geweest om u daarin te helpen slagen. Pak het dag per dag aan, leer over de prikkels die u aanzetten tot roken en over wat bij u werkt.

Maar, *ga vooral door!*



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Ik heb longkanker, zou het helpen als ik zou stoppen met roken?

© Global Lung Cancer Coalition

www.lungcancercoalition.org

Deze bijsluiter is geproduceerd door het secretariaat van de Global Lung Cancer Coalition (GLCC) en gecontroleerd door longkankerexperts. Voor meer informatie over de ondersteunings- en informatiediensten die beschikbaar zijn in uw land, kunt u terecht op www.lungcancercoalition.org Versie 1.0 – juli 2017.