

У меня рак легких — есть ли смысл бросать курить?



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Обнаружение рака легких — весьма неутешительная новость. Если вы курите, то отказ от этой пагубной привычки принесет вам ряд преимуществ:

- лечение рака станет более безопасным;
- вы сможете рассчитывать на лучшие результаты лечения;
- в долгосрочной перспективе вы уменьшите вероятность рецидива рака.

Отказ от курения прежде всего поспособствует улучшению работы вашего сердца, легких и общего состояния здоровья.

Почему курение — это большая проблема?

Табачный дым является самым ядовитым веществом, воздействию которого люди подвергаются регулярно. Если у вас обнаружен рак легких, даже редкое и пассивное курение несет опасность, как во время лечения, так и после него.

В состав дыма входит более 7 000 токсичных веществ, которые очень легко попадают в организм через легкие. Некоторые из ядов включают мышьяк, бутан (газ для зажигалок), формальдегид (используется для бальзамирования тел), ацетон (средство для удаления лака для ногтей и раствор для удаления краски) и метанол (ракетное топливо).

Не существует безопасного уровня воздействия, так как курительный табак очень вреден в любой форме, будь то сигаретный табак, табак для трубок или для кальянов.

Каким образом отказ от курения поможет мне?

Отказ от курения приносит пользу всем. Особенно важно задуматься об этом в случае, если у вас обнаружен рак легких и вы начинаете лечение, например, вам назначена операция, химиотерапия и лучевая терапия.

Курение наносит непосредственный вред ДНК (дезоксирибонуклеиновая кислота) — генетическому коду, контролирующему развитие и функции организма.

В табачном дыме отмечается высокое содержание угарного газа. В сочетании с некоторыми другими химическими веществами он может усилить одышку, вызвать тошноту, болезненное состояние и бессоницу. Он также сужает кровеносные сосуды, вследствие чего уменьшается количество химиотерапевтического препарата, достигающего клеток.

Угарный газ замещает кислород в крови, что может замедлить любое заживление и уменьшить эффективность таких методов лечения, как лучевая терапия. Из-за этого, а также из-за множества других химических веществ, содержащихся в табачном дыме, большинство препаратов, используемых для устранения побочных эффектов лечения и симптомов рака, не работают.

Таким образом, лечение становится более безопасным и эффективнее действует на тех, кто смог бросить курить.

Иными словами, при отказе от курения симптомы ослабевают и качество жизни улучшается, даже на более поздних стадиях рака.

Обнаружение рака легких и последующее его лечение могут оказать сильное эмоциональное воздействие и вызвать стресс. Все это создает дополнительную нагрузку на организм, в результате чего может увеличиться риск инфаркта и инсульта, а также повышается вероятность возникновения серьезной инфекции легких. Отказ от курения также поможет снизить эти риски.

Положительные изменения в организме после отказа от курения

Через 3 часа — Сердцебиение и артериальное давление снижаются, что уменьшает нагрузку на сердце.

Через 12 часов — Уровень угарного газа в крови падает до нормальной отметки, что увеличивает способность насыщения крови кислородом.

Через 4 недели — Послеоперационные раны заживают лучше, что уменьшает на 90% вероятность раневой инфекции.

Через 12 недель — Циркуляция крови улучшается, вероятность инфаркта и инсульта снижается.

Через 1-9 месяцев — Кашель и одышка уменьшаются, снижая риск возникновения инфекций легких.

Через 1 год — Риск ишемической болезни сердца примерно вдвое меньше, чем у курильщика.

Я вижу преимущества и хочу бросить курить — как это сделать

Найдите как можно больше информации о методах, которые помогут вам бросить курить. Подумайте о других способах получения никотина, которые не связаны с горением табака, избегайте ситуаций, провоцирующих желание покурить, и ставьте перед собой достижимые ежедневные цели.

Тех, кто смог бросить курить, намного больше, чем тех, кому это не удалось. Это вполне возможно!

Ваши близкие, а также люди, которые заботятся о вас, в том числе ваши врачи и медсестры, обязательно помогут и поддержат вас.

Большинство курильщиков тем или иным образом испытывают зависимость от никотина, содержащегося в дыме. Никотин вызывает привыкание как героин и кокаин. Кроме того, производители табачной продукции добавляют в табак химические вещества для увеличения потребления никотина, а также такие ароматизаторы, как мед, сахар, карамель и ментол, чтобы люди не бросали курить (следовательно, продолжали тратить все больше и больше денег).

Дело не только в никотине. Процесс курения становится привычкой или рутинным действием. Вы можете почувствовать сильное желание закурить в определенных местах или с определенными людьми, либо при выполнении определенных действий. Когда вы пытаетесь бросить курить, необходимо составить план:

- Старайтесь не курить дома или в своей машине.
- Всегда устраивайте встречи с друзьями в местах, где курение запрещено.
- Расскажите своим друзьям и членам семьи о том, что вы бросаете курить, чтобы они могли помочь вам преодолеть зависимость, и что вы хотели бы получить поддержку и одобрение с их стороны.
- Попросите своих друзей и членов семьи не предлагать вам сигареты или не курить рядом с вами. Предложите им бросить курить вместе с вами. Поддержка близкого человека укрепит вашу мотивацию..

Рекомендаций лечащих врачей, например, использование никотиновых пластырей или никотиновой жвачки, может быть вполне достаточно. Если вы уже курите электронные сигареты, сообщите врачам об этом, так как может

потребоваться консультация об их использовании во время лечения.

Обращение к специалисту-консультанту по вопросам здоровья может принести вам больше пользы, особенно если вы безуспешно пытались отказаться от сигарет в прошлом. Некоторые лекарства также могут помочь с проблемой курения. Посоветуйтесь со своим врачом или медсестрой о том, какой вариант подходит вам больше.

Следует ли мне говорить своему врачу или медперсоналу, что я курю?

Многие задаются этим вопросом. Тем не менее врачи и медсестры понимают, что из себя представляет никотиновая зависимость и насколько курение разрекламировано. Они не будут винить вас в том, что вы курили, вследствие чего, вероятно, у вас образовался рак легких, или за то, что вы еще не смогли бросить курить.

Медицинские специалисты и медсестры, занимающиеся лечением рака легких, а также другие специалисты, участвующие в вашем лечении и уходе, с пониманием относятся ко всем. Если они спросят вас, курите ли вы или курили, то это не ради того, чтобы вас осудить, а чтобы провести дополнительные тесты и убедиться в корректности вашего лечения.

Зная, что вы все еще курите или снова начали курить, они смогут лучше помочь вам в вопросах лечения, а также с вашего согласия могут направить вас к специалисту, который поможет вам бросить курить.

Выводы

Отказ от курения принесет пользу для вашего здоровья. Любому пациенту с раком легких будет лучше реагировать на лечение, если он не курит. Отказ от курения поможет вам избежать дальнейших заболеваний, таких как прочие виды рака, болезни сердца и легких, а также снизить риск инсульта.

Медицинские учреждения во всем мире помогают людям бросить курить. Сейчас, как никогда ранее, существует много возможностей и методов, позволяющих добиться успеха. Каждый день думайте о том, что заставляет вас курить и что поможет вам бросить.

Самое главное, не сдавайтесь!



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

У меня рак легких - есть ли смысл бросать курить?
© Глобальная коалиция по борьбе с раком легких
www.lungcancercoalition.org

Данная информационная брошюра составлена секретариатом Глобальной коалиции по борьбе с раком легких (GLCC) и проверена экспертами в области лечения рака легких. Для получения дополнительной информации о поддержке и услугах информационного характера, доступных в вашей стране, рекомендуем посетить сайт: www.lungcancercoalition.org Версия 1.0 - Июль 2017 г.