

Imam rak pljuč - bi pomagalo, če bi prenehal s kajenjem?



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Podatek, da imate pljučni rak je lahko zelo zaskrbljujoč. Če kadite, obstajajo dejanske prednosti prenehanja kajenja. Na primer:

- zdravljenje raka je varnejše za vas
- lahko pričakujete boljši odziv na vaše zdravljenje in
- dolgoročno zmanjšate možnosti da se rak vrne

Te prednosti so na samem vrhu izboljšav, ki jih lahko pričakujete v vašem srcu, pljučih in splošnem zdravju.

Zakaj je kajenje tako problematično?

Tobačni dim je najbolj strupen material, ki so mu ljudje redno izpostavljeni. Tudi le občasno kajenje in vdihavanje sekundanega dima sta za vas še zlasti škodljiva, če imate pljučni rak, tako med samim zdravljenjem kot po njem.

Dim vsebuje več kot 7.000 strupenih kemikalij, ki lahko zlahka vstopijo v vaš sistem preko pljuč. Nekateri strupi vsebujejo arzen, butan (plin cigaretnega vžigalnika), formaldehid (uporablja se za ohranjanje teles), aceton (odstranjevalec laka za nohte in odstranjevalec barve) in metanol (raketno gorivo).

Ne obstaja varna raven izpostavljenosti, tobak za kajenje pa je zelo škodljiv v kakršni koli obliki, vključno s cigarami, običajnimi ali vodnimi pipami.

Kako mi bo pomagalo prenehanje kajenja?

Prenehanje kajenja je dobro za vsakogar. Še bolj pomembno pa je, če imate pljučnega raka in ste pričeli z zdravljenjem na osnovi operacije, kemoterapije in radioterapije.

Kajenje neposredno poškoduje DNA (deoksiribonukleinsko kislino), genski načrt, ki nadzira naš razvoj in telesne funkcije.

Tobačni dim ima tudi visoko vsebnost ogljikovega monoksida. V kombinaciji z nekaterimi drugimi kemikalijami lahko to poveča zadihanost, občutek slabosti in nespečnost.

Zožuje tudi krvne žile, kar zmanjša količino zdravila

za kemoterapijo, ki doseže celice.

Ogljikov monoksid nadomešča kisik v krvi, kar lahko upočasni kakršnokoli celjenje in zmanjša učinkovitost zdravljenja, kot je radioterapija. Veliko zdravil, ki se uporabljajo za obvladovanje stranskih učinkov zdravljenja in simptomov raka, ne deluje prav zaradi tega in zaradi številnih drugih kemikalij v tobaku.

Zdravljenje je torej varnejše in bolje deluje pri ljudeh, ki so uspeli prenehati kaditi.

Na splošno se s prenehanjem kajenja izboljšajo simptomi in kakovost življenja, tudi če je pljučni rak v napredni fazi.

Pljučni rak in njegovo zdravljenje sta lahko za vas zelo čustvena in stresna. Prav tako kajenje poveča stres, ki ga doživlja vaše telo, kar lahko poveča tveganje srčnega infarkta in možganske kapi, ter verjetnost resne okužbe pljuč. Prenehanje kajenja pripomore k zmanjšanju teh tveganj.

Čas od prenehanja kajenja in koristne spremembe zdravja

3 ure - Nižji srčni utrip in krvni tlak zmanjšata napor, ki ga prenaša vaše srce.

12 ur - Raven ogljikovega monoksida v krvi se zmanjša na normalno, kar poveča zmogljivosti krvi za prenos kisika.

4 tedni - Kirurške rane se lažje celijo kar za 90% zmanjša možnost okužbe ran.

12 tednov - Izboljšuje se krvni obtok ter prične se zmanjševati tveganje srčnega napada in kapi.

1-9 mesecev - Zmanjšata se kašelj in zadihanost, ter posledično tudi tveganje okužbe pljuč.

1 leto - Nevarnost koronarne srčne bolezni je približno pol manjša kot pri kadilcih.

Vidim prednosti in želim prenehati - kaj mi bo pomagalo?

Pridobite čim več informacij o možnostih. Razmislite o drugih načinih uživanja nikotina, ki ne vključujejo zgorevanja tobaka, izogibajte se običajnim sprožilcem želje po kajenju in določite dosegljive dnevne cilje.

Obstaja veliko več kadilcev, ki so prenehali kot tistih, ki še naprej kadijo. Ni nemogoče!

Vaši bližnji in vsi, ki skrbijo za vas in o vas, vključno z vašimi zdravniki in medicinskimi sestrami, vam bodo zagotovo pomagali in vas pri tem spodbujali.

Večina kadilcev je na nek način odvisna od nikotina v dimu. Nikotin povzroča enako zasvojenost kot heroin in kokain. Poleg tega tobačna industrija dodaja kemikalije za povečanje zaužitega nikotina in okuse, kot so med, sladkor, karamela in mentol, da bi ljudje še naprej kadili (in za to porabili več denarja).

Ne gre pa izključno za nikotin. Postopek kajenja postane navada ali rutina. Morda boste zaznali večjo potrebo po kajenju na določenih krajih, v družbi določenih ljudi ali pri določenih opravilih. Ko poskušate prenehati kaditi, je dobro imeti načrt:

- Poskusite ne kaditi doma ali v avtomobilu.
- S prijatelji se poskušajte srečevati na krajih, kjer kajenje ni dovoljeno.
- Prijateljem in družini povejte, da poskušate prenehati kaditi, kar bo pomagalo pri vašem zdravljenju in da bi vam veliko pomenila njihova podpora in spodbuda.
- Prijatelje in družino prosite, da vam ne ponujajo cigaret oz. da ne kadijo v vaši bližini. Predlagajte jim, da tudi oni prenehajo s kajenjem. Prijateljstvo z nekom, ki se istočasno odvaja od kajenja bo pomagalo vaši motiviranosti.

Nasvet vaše skupine za boj proti pljučnemu raku je lahko vse, kar potrebujete, z ali brez npr. nikotinskih obližev ali žvečilnih gumijev. Če že uporabljate elektronske cigarete, povejte svojemu zdravniškemu osebju, saj boste morda med zdravljenjem morali prilagoditi način njene uporabe.

Pogovor se s strokovnim zdravstvenim svetovalcem vam lahko pomaga, še posebej, če ste v preteklosti poskušali prenehati kaditi brez uspeha. Nekatera zdravila lahko pomagajo v primeru potrebe po kajenju. Posvetujte se z vašim zdravnikom ali medicinsko sestro o tem, kaj bi bilo najbolje za vas.

Ali naj svojemu zdravniku oz. negovalcem povem, da kadim?

Veliko ljudi je zaskrbljenih zaradi tega. Vendar pa zdravniki in medicinske sestre vedo, kako močna je zasvojenost od cigaret in koliko se le te reklamirajo. Ne bodo vas krivili za pljučni rak, ki je lahko posledica kajenja ali zaradi dejstva, da še niste uspeli prenehati kaditi.

Medicinski strokovnjaki in medicinske sestre ter drugi strokovnjaki iz področja pljučnega raka, ki sodelujejo v vašem zdravljenju in negi, enako obravnavajo vse paciente. Če vas vprašajo, če kadite ali če ste kadili, to ni zato, da bi vas obsojali. To je zato, ker bodo morda potrebni dodatni preskusi, z namenom, da bi vam zagotovili najboljše zdravljenje.

Če jim poveste, da še vedno kadite ali da ste ponovno začeli kaditi, vam bodo lahko nudili boljšo podporo in zdravljenje, z vašim dovoljenjem pa vas lahko tudi napotijo k specialistu za odvajanje od kajenja.

Povzetek

Opustitev kajenja je dobra za vaše zdravje. Vsakdo z rakom se bo bolje odzval na učinke zdravljenja, če bo opustil kajenje. To vam bo pomagalo preprečiti nadaljnje bolezni, vključno z novimi vrstami raka, srčnimi in pljučnimi boleznimi ter zmanjšati tveganje kapi.

Ponudniki zdravstvenega varstva po vsem svetu si prizadevajo, da bi ljudem pomagali prenehati kaditi in nikoli ni bilo na voljo toliko možnosti, ki vam pomagajo, da pri tem uspete.

Ne hitite, ozavestite se svojih sprožilcev kajenja in kaj za vas najbolje deluje v teh primerih.

Predvsem pa vztrajajte!



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Imam rak pljuč - bi pomagalo, če bi prenehal s kajenjem?

© Svetovna zveza za boj proti pljučnemu raku

www.lungcancercoalition.org

To informacijsko zloženko je izdal sekretariat Svetovne zveze za boj proti pljučnemu raku (Global Lung Cancer Coalition - GLCC), pregledana pa je bila s strani strokovnjakov za rak pljuč. Za več informacij o podpornih in informacijskih storitvah, ki so na voljo v vaši državi, obiščite www.lungcancercoalition.org Različica 1.0 - Julij 2017.