

Jag har lungcancer – hjälper det om jag slutar röka?

Att få reda på att man har lungcancer kan vara mycket obehagligt. Om du röker finns det verkliga fördelar med att sluta. Till exempel:

- Din cancerbehandling blir säkrare
- du kan förvänta dig bättre resultat av din behandling och
- på längre sikt minskar du risken för att cancer kommer tillbaka

De här fördelarna får du utöver dem du kan förvänta dig för ditt hjärta, lungor och allmänna hälsa.

Varför är rökning ett sånt stort problem?

Tobaksrök är det giftigaste ämnet människor regelbundet blir utsatta för. Även mycket lite rökning, liksom passiv rökning, är extra skadligt för dig om du har lungcancer, både under och efter din behandling.

Rök innehåller mer än 7000 giftiga kemikalier som kommer in i ditt system mycket enkelt via lungorna. Bland gifterna finns arsenik, butan (gasen i cigarettändare) formaldehyd (används för att bevara organ), aceton (nagellacksborttagare och färgborttagningsmedel) och metanol (raketbränsle).

Det finns ingen säker exponeringsnivå och tobaksrökning är mycket skadlig oavsett form, om det är i cigarr, pipa eller vattenpipa.

Hur blir jag hjälpt av att sluta röka?

Att sluta röka hjälper alla. Det är ännu viktigare om du har lungcancer och ska starta en behandling som t.ex. operation, cellgiftsbehandling eller strålbehandling.

Rökning gör direkt skada på din DNA, den genetiska ritningen som styr vår utveckling och kroppsfunction.

Tobaksrök innehåller också höga halter av kolmonoxid. I kombination med vissa av de andra kemikalierna kan kolmonoxid öka din andfåddhet, få dig att må illa och hindra dig från att få en god natts sömn.

Kolmonoxid krymper också blodkärlen, vilket minskar mängden cellgifter som når dina celler.

Kolmonoxid ersätter syre i blodet, vilket kan sakta ner läkningen och minska effekten av t.ex. strålbehandling.

Många av de läkemedel som används för att hantera biverkningarna av behandlingar och cancersymtom fungerar inte lika bra på grund av kolmonoxiden och många andra kemikalier som finns i tobak.

Därför blir behandlingen säkrare och fungerar bättre för dem som lyckas sluta.

Symtom och livskvalité förbättras i allmänhet genom att man slutar röka även om lungcancer är i ett senare stadium.

Att ha lungcancer och få behandling kan vara mycket känsloladdat och obehagligt. Det är också en extra påfrestning på kroppen, vilket kan öka risken för hjärtinfarkt och stroke samt allvarliga lunginfektioner. Om du slutar röka bidrar det också till att minska dessa risker.

Tidsintervall från rökstoppet och hälsoförbättringar

3 timmar – Puls och blodtrycket sjunker och minskar påfrestningen på hjärtat.

12 timmar – Kolmonoxidet sjunker till normala värden i blodet och blodets syrebärande förmåga ökar.

4 veckor – Operationssår läker bättre, vilket minskar risken för såroperation med 90 %.

12 veckor – Cirkulationen förbättras och risken för hjärtinfarkt och stroke börjar minska.

1-9 månader – Hosta och andnöd minskar, vilket minskar risken för lunginfektioner.

1 år – Risken för kranskärslsjukdomar är ungefär hälften jämfört med en rökare.

Jag inser fördelarna och vill sluta – vad hjälper?

Ta reda på så mycket du kan om de olika möjligheterna. Fundera på olika sätt du kan tillgodogöra dig nikotin utan att röka tobak. Undvik sånt som triggar din rökning och planera mål att uppnå varje dag.

Det finns många fler rökare som har lyckats sluta än dem som fortsätter röka. Det går!

Människor i din närhet och andra som bryr sig om dig, inklusive din läkare och sjuksköterska, kommer hjälpa och uppmuntra dig.

De flesta rökare är på något sätt beroende av nikotinet i röken. Nikotin är lika beroendeframkallande som heroin och kokain. Dessutom tillsätter tobakindustrin kemikalier för att öka upptaget av nikotin och smaker som t.ex. honung, socker, karamell och mentol för att folk ska fortsätta röka (och göra av med pengar).

Det handlar inte bara om nikotin. Rökningprocessen blir en vana, eller rutin. Du kan märka ett större röksug på vissa platser eller tillsammans med vissa människor, eller när du gör vissa saker. När du försöker sluta är det en bra idé att ha en plan:

- Försök att inte röka hemma eller i bilen.
- Bestäm att möta upp vänner på platser där rökning är förbjuden.
- Berätta för dina vänner och familj att du håller på att sluta röka för din behandlings skull och att du vill ha deras stöd och uppmuntran.
- Be dina vänner och familj att de inte bjuder dig på cigaretter eller röker i din närhet. Föreslå att de slutar röka tillsammans med dig. Att sluta röka tillsammans med någon hjälper dig med motivationen.

Råd från ditt lungcancerteam kan vara allt du behöver, med eller utan t.ex. nikotinplåster eller tuggummin. Om du redan använder elektroniska cigaretter ska du berätta det för ditt vårdteam då du kan behöva anpassa hur du använder dem under din behandling.

Det kan hjälpa att prata med en specialist eller kurator, särskilt om du redan har försökt sluta utan att lyckas. Det finns också vissa mediciner som kan hjälpa mot röksug. Fråga din doktor eller sjuksköterska om vad som kan vara bäst för dig.

Ska jag berätta för min läkare eller vårdgivare att jag röker?

Många bekymrar sig över detta. Läkare och sjuksköterskor vet hur beroendeframkallande rökning är och hur rökning främjas. De kommer inte förebrå dig för att du har lungcancer som kan ha orsakats av rökning eller för det faktum att du inte lyckats sluta röka än.

Lungcancerspecialister och annan vårdpersonal som jobbar med din behandling behandlar alla lika. När de frågar om du röker, eller om du har rökt, är det inte för att dömma dig. Det beror på att de kan behöva göra extra tester för att se till att du får den bästa behandlingen.

Genom att tala om att du fortfarande röker eller börjat röka igen blir det enklare för dem att stötta och behandla dig och, med din tillåtelse, hänvisa dig till en specialist för att sluta röka.

Sammanfattning

Det är bra för din hälsa att sluta röka. Alla som har cancer reagerar på och handskas med effekterna av sin behandling bättre om de inte röker. Det kommer hjälpa dig undvika mer sjukdom, som nya tumörer, hjärt- och lungsjukdomar och minska risken för stroke.

Vårdgivare i hela världen är engagerade i att hjälpa människor sluta röka och det har aldrig funnits så många möjligheter att hjälpa dig lyckas.

Ta varje dag som den kommer, lär dig vad som triggar din rökning och vad som funkar för dig.

Och framför allt, *fortsätt kämpa!*



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Jag har lungcancer – skulle det hjälpa om jag slutade röka?

© Global Lung Cancer Coalition

www.lungcancercoalition.org

Den här broschyren har framställts av Global Lung Cancer (GLCC) och granskats av lungcancerexperter. För mer information om stöd och information i ditt land kan du besöka www.lungcancercoalition.org
Version 1.0 – juli 2017.