

Jeg har lungekreft – vil det hjelpe hvis jeg slutter å røyke?

Å finne ut at du har lungekreft kan være svært urovekkende. Hvis du røyker, er det store fordeler ved å slutte. For eksempel:

- kreftbehandling er tryggere for deg
- du kan forvente å respondere bedre på behandlingen din og
- på lengre sikt vil det redusere sjansene for at kreften kommer tilbake

Disse fordelene er på toppen av forbedringer du kan forvente i hjertet ditt, lungene og generell helse.

Hvorfor er røyking slikt et problem?

Tobakksrøyk er det giftigste stoffet som folk jevnlig er utsatt for. Selv lave nivåer av røyk, som passiv røyking, er spesielt skadelig for deg hvis du har lungekreft, både under behandling og etterpå.

Røyk inneholder mer enn 7 000 giftige kjemikalier og disse giftene kommer inn i systemet ditt veldig lett gjennom lungene dine. Noen av giftstoffene inkluderer arsenikk, butan (gass) formaldehyd (brukes til å bevare kropp), aceton (neglelakkfjerner og lakkfjerner) og metanol (rakett-drivstoff).

Det er ingen trygge nivåer av eksponering, og å røyke tobakk er svært skadelig i alle former, inkl. sigarer, piper, eller shisha gjennom en vannpipe.

Hvordan vil røykestopp hjelpe meg?

Å slutte å røyke er bra for alle. Det er enda mer viktig hvis du har lungekreft og starter behandling, som for eksempel kirurgi, kjemoterapi og radioterapi.

Røyking er direkte skadelig for DNA (deoksiribonukleinsyre), den genetiske blåkopian som styrer vår utvikling og kroppsfunksjon.

Tobakksrøyk inneholder også høye nivåer av karbonmonoksid. I kombinasjon med noen av de andre kjemikalierne, kan det øke åndenød, gjøre at du føler deg syk og hindre deg i å få en god natts søvn.

Det innsnevrer også blodkar, og dette reduserer mengden av kjemoterapi-medikamentet som når cellene.

Karbonmonoksid erstatter oksygen i blodet, og dette kan sakke ned eventuell tilfriskning og redusere effektiviteten ved behandling som for eksempel radioterapi. Mange av medikamentene som brukes til å håndtere bieffekter av behandlinger og kreft-symptomer fungerer ikke like godt på grunn av den og mange andre kjemikalier i tobakk.

Så, behandling er sikrere og fungerer bedre for de som har vært i stand til å slutte å røyke.

Mer generelt, symptomer er forbedret og livskvaliteten er forbedret ved å stoppe røyking selv når lungekreft er mer avansert.

Å ha lungekreft og få behandling kan være svært følelsesladet og stressende for deg. Det legger også ekstra belastning på kroppen, og dette kan øke risikoen for hjerteinfarkt og slag, og alvorlige lunge infeksjoner er også mer sannsynlig. Å slutte å røyke vil redusere disse risikoene også.

Tiden fra stopp og gunstige helseendringer

3 timer – Hjerterefrekvens og blodtrykk er lavere og reduserer belastningen på hjertet ditt.

12 timer – Blodets karbonmonoksidnivå synker til normalt og øker blodets kapasitet til å transportere oksygen.

4 uker – Kirurgiske sår leges bedre og reduserer sjansen for infeksjon i såret med 90 %.

12 uker – Blodsirkulasjonen forbedres og sjansen for å få hjerteattak og slag begynner å reduseres.

1-9 måneder – Redusert hosting og åndenød minsker risikoen for lungeinfeksjoner.

1 år – Risikoen for hjerte/karsykdom er omtrent halvert sammenlignet med en røyker.

Jeg ser fordelene og vil stoppe - hva vil hjelpe meg?

Finn ut så mye du kan om mulighetene. Tenk på andre måter å få nikotin på som ikke involverer brennende tobakk, unngå vanlige røyke-utløsere, og sett oppnåelige daglige mål.

Det er mange flere røykere som har vært i stand til å slutte enn de som fortsetter å røyke. Det er mulig!

Folk som er nær deg og andre som bryr seg om og er glad i deg, inkludert leger og sykepleiere, vil absolutt hjelpe og oppmuntre deg.

De fleste røykere er på en eller annen måte avhengige av nikotinen i røyk. Nikotin er like vanedannende som heroin og kokain. I tillegg til dette, tobakksindustrien putter i ekstra kjemikalier for å øke nikotinopptaket, og smaker som honning, sukker, karamell og mentol for å få folk til å fortsette å røyke (og bruke mer penger).

Alt handler ikke om nikotin. Prosessen med å røyke blir en vane, eller rutine. Du kan legge merke til større trang til å røyke på spesielle steder eller med spesielle personer, når du gjør visse ting. Når du prøver å slutte, er det en god idé å ha en plan:

- Prøv å la være å røyke hjemme og i bilen.
- Alltid avtal å møte venner på steder hvor røyking ikke er tillatt.
- Fortell venner og familie at du skal slutte å røyke for å hjelpe på behandlingen og at du ønsker deres støtte og oppmuntring.
- Be dine venner og familie om å ikke tilby deg en sigarett eller røyk i nærheten av deg. Foreslå for dem å slutte å røyke sammen med deg. Å ha en røykestopp-alliert vil hjelpe på motivasjonen.

Råd fra lungekreftteamet ditt kan være alt du trenger, med eller uten for eksempel nikotin, erstattende plaster eller tyggegummi. Hvis du allerede bruker elektroniske sigaretter, si fra til det medisinske teamet da du kanskje må justere hvordan du bruker dem under behandlingen.

Å snakke med en spesialisthelserådgiver eller rådgiver kan hjelpe deg mer, spesielt hvis du har forsøkt å slutte tidligere uten å lykkes. Noen medisiner kan også hjelpe på røyksuget ditt. Spør legen din eller en sykepleier om hva som kan være best for deg.

Bør jeg fortelle legen min eller pleierne at jeg røyker?

Mange folk bekymrer seg om dette. Men, leger og sykepleiere vet hvor vanedannende røyking er, og hvor mye det har blitt fremmet. De vil ikke klandre deg for å ha lungekreft som kan ha blitt forårsaket av røyking eller for det faktum at du ennå ikke har vært i stand til å slutte å røyke.

Lungekreftmedisinske spesialister og sykepleiere og annet helsepersonell som er involvert i din behandling og pleie, behandler alle likt. Hvis de spør deg om du røyker, eller om du har røkt, er det ikke for å dømme deg. Det er fordi de kanskje trenger å gjøre ekstra tester for å forsikre deg om at du får den beste behandlingen.

Ved å fortelle dem at du fortsatt røyker, eller har startet å røyke igjen, vil de bli bedre i stand til å støtte og behandle deg, og med din tillatelse kan de henvise deg til en røykestopp-spesialist.

Sammendrag

Å slutte å røyke er bra for helsen din. Alle med kreft vil respondere på og håndtere effekter av behandlinger bedre hvis de ikke røyker. Det vil hjelpe deg til å unngå ytterligere sykdom inkl. nye kreftsykdommer, hjerte og lungesykdom, samt redusere risikoen for å få et slag.

Helsepersonell verden rundt er forpliktet til å hjelpe folk med å stoppe å røyke, og det har aldri vært så mange alternativer for å hjelpe deg å lykkes.

Ta en dag om gangen, lær om dine røyke-utløsere og hva som fungerer for deg.

Fremfor alt, *fortsett!*



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Jeg har lungekreft – vil det hjelpe hvis jeg slutter å røyke?

© Global Lung Cancer Coalition

www.lungcancercoalition.org

Dette informasjonsheftet er produsert av Global Lung Cancer Coalition (GLCC) sekretariat og gjennomgått av lungekrefteksperter. For mer informasjon om støtte og informasjonstjenester tilgjengelige i ditt land, besøk www.lungcancercoalition.org Versjon 1.0 – Juli 2017.