

# Akciğer kanseriyim, - sigarayı bırakmamım faydası olur mu?



GLOBAL LUNG CANCER  
COALITION

Akciğer kanseri olduğunuzu öğrenmek çok üzücü olabilir. Sigara içiyorsanız bırakmak gerçekten faydalı olur. Örneğin:

- kanser tedavisi sizin için daha güvenli olur
- tedavinize daha iyi yanıt bekleyebilirsiniz ve
- uzun vadede kanserin nüksetme ihtimali azalır

Bu yararlar; kalbinizde, akciğerlerinizde ve genel sağlık durumunuzda bekleyebileceğiniz iyileşmenin üstündedir.

## Sigara içmek neden sorun?

Tütün dumanı, insanların düzenli olarak maruz kaldıkları en zehirli maddedir. Az miktarda sigara içmek, hatta pasif içici olmak bile akciğer kanserinizi varsa hem tedavi sırasında hem de sonrasında sizin için zararlıdır.

Sigara dumanı 7000'den fazla zehirli kimyasal madde içerir ve bu zehirler akciğerleriniz üzerinden kolayca sisteminize girer. Bu zehirlerden bazıları arasında arsenik, bütan (çakmak gazı), formaldehit (cesetleri korumak için kullanılır), aseton (tırnak cilası sökücü ve boya çıkarıcı) ve metanol (roket yakıtı) bulunur.

Güvenli bir maruz kalma seviyesi yoktur ve sigaralık tütün; puro, pipo veya nargile dahil her şekilde çok zararlıdır.

## Sigarayı bırakmak bana nasıl yardımcı olur?

Sigarayı bırakmak herkes için iyidir. Akciğer kanserinizi varsa ve ameliyat, kemoterapi ve radyoterapi gibi bir tedaviye başlıyorsanız çok daha önemlidir.

Sigara içmek doğrudan gelişimimizi ve vücut işlevlerimizi kontrol eden genetik plan DNA'ya (deoksiribonükleik asit) zarar verir.

Tütün dumanı ayrıca yüksek seviyede karbon monoksit içerir. Bu madde diğer kimyasallardan bazılarıyla birlikte nefes darlığını artırabilir, hasta hissetmenize neden olabilir ve iyi bir uyku çekmenizi engelleyebilir.

Ayrıca kan damarlarını daraltır ve bu durumda

hücrelere ulaşan kemoterapi ilacı miktarı azalır.

Karbon monoksit kandaki oksijenin yerini alır ve bu durum iyileşmeyi yavaşlatabilir ve radyoterapi gibi tedavilerin etkinliğini azaltabilir. Tedavilerin yan etkilerini ve kanser belirtilerini yönetmek için kullanılan ilaçların birçoğu, tütünün içindeki diğer birçok kimyasal madde yüzünden iş görmez.

Sigarayı bırakabilenler için tedavi daha güvenli olur ve daha çok işe yarar.

Daha genel olarak, akciğer kanseri daha ileri aşamada olduğunda bile sigara içmeyi bırakınca belirtiler düzelir ve yaşam kalitesi iyileşir.

Akciğer kanseri hastası olmak ve tedavi görmek sizin için çok duygusal ve stresli olabilir. Aynı zamanda vücudunuza ekstra stres yükler ve bu durum kalp krizi ve inme riskinizi artırabilir ve ciddi akciğer enfeksiyonları geçirme olasılığını da yükseltir. Sigarayı bırakmak bu riskleri de azaltmaya yardımcı olur.

## Bırakmadan itibaren geçen süre ve yararlı sağlık değişiklikleri

**3 saat** - Nabız ve tansiyon düşerek kalbinizin üzerindeki yükü azaltır.

**12 saat** - Kan karbon monoksit seviyesi normale döner ve kanın oksijen taşıma kapasitesi artar.

**4 hafta** - Cerrahi yaralar daha iyi iyileşir, yaranın enfeksiyon kapma ihtimali %90 oranında düşer.

**12 hafta** - Dolaşım düzelir ve kalp krizi ve inme ihtimali azalmaya başlar.

**1-9 ay** - Öksürük ve nefes darlığı azalarak akciğer enfeksiyonu riskini düşürür.

**1 yıl** - Koroner kalp hastalığı riski sigara içenlerin yarısı kadar olur.

**Faydalarını görüyorum ve bırakmak**

## İstiyorum - bana ne yardımcı olur?

Seçenekler hakkında mümkün olduğunca çok bilgi edinin. Tütün yakmadan nikotin almanın yollarını düşünün, sigara içmeyi tetikleyen alışkanlıklardan uzak durun ve ulaşılabilir günlük hedefler belirleyin.

Sigarayı bırakan tiryaki sayısı içmeye devam edenlerin sayısından daha çoktur. Yapılabilir!

Yakınlarınız ve doktorlarınız ve hemşireleriniz dahil sizinle ilgilenen diğer insanlar kesinlikle sizi destekleyecek ve teşvik edecektir.

Çoğu sigara içen bir şekilde dumanın içindeki nikotin bağımlısıdır. Nikotin, eroin ve kokain kadar bağımlılık yapar. Bunun yanı sıra tütün endüstrisi, insanların sigara içmeye devam etmesi (ve daha fazla harcaması) için nikotin alımını artıran kimyasallar ve bal, şeker, karamel ve mentol gibi aromalar ilave eder.

Her şey nikotinle ilgili değildir. Sigara içme süreci bir alışkanlık veya rutin haline gelir. Bazı yerlerde ya da bazı kişilerle ya da bazı şeyleri yaparken daha fazla sigara içmek istersiniz. Sigarayı bırakmaya çalışırken bir plana sahip olmak iyi bir fikirdir:

- Evde ya da arabada sigara içmemeye çalışın.
- Arkadaşlarınızla her zaman sigara içilmeyen yerlerde bulunun.
- Arkadaşlarınıza ve ailenize tedavinize yardımcı olması için sigarayı bıraktığınızı ve onların destek ve teşvikini istediğinizi söyleyin.
- Arkadaşlarınıza ve ailenize size sigara teklif etmemelerini ve yanınızda sigara içmemelerini söyleyin. Sizinle beraber sigarayı bırakmalarını önerin. Sigarayı bırakan bir arkadaş motivasyonunuza yardımcı olur.

Akciğer kanseri ekibinizin tavsiyesi ihtiyacınız olan her şey olabilir ve bu tavsiye nikotin bandını veya sakızını içerebilir ya da içermeyebilir. Halihazırda elektronik sigara kullanıyorsanız, tedaviniz sırasında kullanımını uyarlamanız gerekebileceğinden tıbbi ekibinize

söyleyin.

Uzman bir sağlık danışmanı ile konuşmak, özellikle geçmişte sigarayı bırakma konusunda başarısız denemeniz olduysa daha fazla yardımcı olabilir. Bazı ilaçlar sigara isteğini azaltmaya yardımcı olabilir. Doktorunuza veya hemşirenize sizin için hangisinin en iyi olacağını sorun.

## Doktoruma ya da bakıcılarıma sigara içtiğimi söylemeli miyim?

Birçok kişi bu konuda endişelenir. Ancak doktorlar ve hemşireler sigaranın ne kadar bağımlılık yaptığını ve ne kadar reklam edildiğini bilirler. Sigara nedeniyle akciğer kanseri olduğunuz için veya henüz sigara içmeyi bırakmadığınız için sizi suçlamazlar.

Tedavinizle ve bakımınızla ilgilenen akciğer kanseri tıp uzmanları, hemşireler ve diğer profesyoneller herkese eşit davranır. Sigara içip içmediğinizi veya geçmişte içip içmediğinizi sorarlarsa bu sizi yargılamak için değildir. Çünkü en iyi tedaviyi gördüğünüzden emin olmak için ekstra testler yapmaları gerekebilir.

Hala sigara içtiğinizi veya sigara içmeye yeniden başladığınızı söylerseniz, size daha iyi destek olurlar ve tedavi ederler ve eğer izin verirsiniz sizi bir sigara bırakma uzmanına yönlendirirler.

### Özet

Sigarayı bırakmak sağlığınız için iyidir.

Kanser olan herkes sigara içmiyorsa tedavilerin etkilerine daha iyi yanıt verir ve daha iyi başa çıkar. Yeni kanserler, kalp ve akciğer hastalıkları gibi başka hastalıklardan kaçınmanın yanı sıra inme riskini azaltmaya da yardımcı olur. Dünyadaki sağlık hizmeti sağlayıcıları insanlara sigarayı bırakmalarında yardımcı olmayı taahhüt etmişlerdir ve başarmanız için şimdye kadar hiç bu kadar çok seçenek olmamıştı. Her gün anı yaşayın, sigarayı içmeyi neyin tetiklediğini ve sizin için nelerin işe yaradığını öğrenin.

En önemlisi, *devam edin!*



GLOBAL LUNG CANCER  
COALITION

## Akciğer kanseriyim, - sigarayı bırakmamın faydası olur mu?

© Küresel Akciğer Kanseri Koalisyonu

[www.lungcancercoalition.org](http://www.lungcancercoalition.org)

Bu bilgilendirme broşürü Küresel Akciğer Kanseri Koalisyonu (GLCC) sekreterliği tarafından hazırlanmış ve akciğer kanseri uzmanları tarafından gözden geçirilmiştir. Ülkenizdeki mevcut destek ve bilgi hizmetleri hakkında daha fazla bilgi için, [www.lungcancercoalition.org](http://www.lungcancercoalition.org) sayfasını ziyaret edin  
Sürüm 1.0 – Temmuz 2017.