

我有肺癌 – 戒烟对我有用吗？



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

发现自己有肺癌会让人非常痛苦。如果您确实吸烟，那么戒烟真的有好处。例如：

- 癌症治疗对您来说会更加安全
- 您可以期待您的治疗得到更好的回应，并且
- 从长远来看，您会减少癌症复发的机会

这些好处建立在心脏、肺部和一般健康方面改善的基础之上，而这些改善是您可以预料到的。

为什么吸烟有这样的问题？

烟草烟雾是人们经常接触到的最有毒的物质。即使是低水平的吸烟以及吸二手烟，如果患有肺癌，不管是在治疗期间还是治疗之后，对您特别有害。

烟雾中含有 7,000 多种有毒化学物质，这些毒物通过您的肺部很容易进入您的身体。一些毒物包括砷、丁烷（点烟器气体）、甲醛（用于保存尸体）、丙酮（指甲油清除剂和脱漆剂）和甲醇（火箭燃料）。

没有安全的接触水平，任何形式的烟草吸烟都是非常有害的，包括雪茄、烟斗或带水烟管的水烟。

戒烟如何帮到我？

停止吸烟对每个人都有好处。如果您患有肺癌并正在开始治疗，例如手术、化疗和放疗，这一点更为重要。

吸烟直接损害 DNA（脱氧核糖核酸），它是控制我们发育和身体机能的基因。

烟草烟雾也含有高浓度的一氧化碳。结合其他一些化学物质，它会加重呼吸困难，让你感到恶心，并让你无法获得良好的睡眠。

它也使血管变窄，并且这减少了到达细胞的化疗药物的量。

一氧化碳取代血液中的氧气，这可以减缓任何愈合过程，并降低放射治疗等疗法的效性。用于治疗 and 癌症症状的副作用的许多药物由于一氧化碳和烟草中的许多其他化学物质而不能很好地发挥作用。

所以，对那些已经戒烟的人来说，治疗更安全、效果更好。

更广泛地说，即使肺癌已经发展到更晚时期，戒烟也会改善症状、改善生活质量。

患肺癌并接受治疗可能会让您非常情绪化以及非常有压力。它也会给您的身体带来额外的压力，这会增加您心脏病发作和中风的风险，并且更可能发生严重的肺部感染。戒烟也有助于降低这些风险。

戒烟时间和有益的健康变化

3 小时 – 心率和血压变低，减轻心脏负担。

12 小时 – 血液一氧化碳水平降至正常水平，增加血液携氧能力。

4 周 – 手术伤口愈合更好，伤口感染机会降低 90%。

12 周 – 循环改善，心脏病发作和中风的机会开始减少。

1-9 个月 – 咳嗽和呼吸急促减少，降低肺部感染的风险。

1 年 – 冠心病的风险约为吸烟者的一半。

我看到了戒烟的好处，并希望戒烟 - 有什么方法可以帮到我？

尽可能多地找出一些方法。想想不涉及烟草燃烧而吸入尼古丁的其他方式，避免通常触发您吸烟的因素，并设定可实现的日常目标。

已经能够戒烟的人比一直在吸烟的人要多很多。戒烟是可以做到的！

您身边亲近的人以及其他在乎您和关心您的人，包括您的医生和护士，肯定会帮助您并鼓励您。

大多数吸烟者因某种方式依赖烟雾中的尼古丁。尼古丁与海洛因和可卡因一样令人上瘾。除此之外，烟草行业还添加了某些化学物质以致增加了尼古丁的摄入量，并添加蜂蜜、糖、焦糖和薄荷醇等香料以致人一直想要吸烟（并在其上花费更多）。

这不完全是关于尼古丁。吸烟的过程成为一种习惯或惯例。您可能会注意到在某些地方或与某些人在一起时或在做某些事情时会有更大的吸烟冲动。当试图戒烟时，好的主意是制定一个计划：

- 尽量不要在家里或在您的车里吸烟。
- 始终将与朋友见面的地点安排在不允许吸烟的地方。
- 告诉您的朋友和家人，您正在戒烟，这样有助于您的治疗，并希望得到他们的支持和鼓励。
- 告诉您的朋友和家人不要给您递烟或是在您附近吸烟。建议他们与您一起戒烟。有一个戒烟的伙伴将有助于加强您的动力。

来自肺癌团队的建议可能是您所需要的，有或没有，例如，尼古丁替代贴剂或口香糖。如果您已经在使用电子香烟，请告诉您的医疗团队，因为您可能需要调整您在治疗过程中的使用方式。

与专门的健康顾问或咨询师谈话可能会对您有所帮助，特别是如果您曾在过去试图戒烟却没有成功的情况下。有些药物也可以帮助对付烟瘾。询问您的医生或护士哪些药可能是最适合您的。

我应该告诉我的医生或是护理人员我正在吸烟吗？

许多人担心这一点。然而，医生和护士知道吸烟是多么令人上瘾，并且吸烟受到多大的推广。他们不会因为您吸烟导致肺癌或因为您还没有能够戒烟这个事实而责怪您。

肺癌医学专家和护士以及其他参与您的治疗和护理的专业人员都会平等对待每个人。如果他们问您是否吸烟，或者您是否吸过烟，这不是为了评判您。这是因为他们可能需要做额外的测试，以确保您得到最好的治疗。

通过告诉他们您仍然在吸烟，或者已经开始吸烟，他们将能够更好地支持您并给予您治疗，并且获得您的许可时可以将您转介给戒烟专家。

概要

戒烟有利于您的健康。如果您不吸烟，任何患有癌症的人都会得到更好的治疗效果并更好地处理治疗效果。不吸烟可以帮助您避免更多的疾病，包括新的癌症、心脏和肺部疾病，以及减少中风的风险。

世界各地的医疗保健提供者都在致力于帮助人们戒烟，而且从未有过这么多的方法来帮助您取得成功。

每天抽一点时间，了解您的吸烟触发因素以及什么方法对您有用。

最重要的是，**继续努力！**



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

我有肺癌—戒烟对我有用吗？

© 全球肺癌联盟

www.lungcancercoalition.org

该信息传单由全球肺癌联盟 (GLCC) 秘书处制作并由肺癌专家审阅。有关贵国提供的支持和信息服务的更多信息，请访问 www.lungcancercoalition.org 版本 1.0 - 2017 年 7 月。