



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

لدي سرطان الرئة – هل سيفيدني التوقف عن التدخين؟

كما أنه يؤدي إلى تضيق الأوعية الدموية، مما يقلل من كمية دواء العلاج الكيميائي الذي يصل إلى الخلايا.

يحل أول أكسيد الكربون محل الأكسجين في الدم، وهذا يمكن أن يبطئ عملية الشفاء والتعافي، ويقلل من فعالية العلاجات مثل العلاج الإشعاعي. نتيجة لذلك إلى جانب العديد من المواد الكيميائية الأخرى الموجودة في التبغ، لا تؤدي العديد من الأدوية المستخدمة للتعامل مع الآثار الجانبية للعلاجات وأعراض السرطان دورها على النحو المطلوب.

مما يعني أن العلاج يكون أكثر أمانًا ويعمل بشكل أفضل لدى من تمكنوا من الإقلاع عن التدخين.

وبشكل أعم، تتحسن الأعراض وتتحسن نوعية الحياة من خلال التوقف عن التدخين حتى عندما يكون سرطان الرئة في مراحل أكثر تقدمًا.

قد تكون الإصابة بسرطان الرئة والحصول على العلاج أمرًا مرهقًا عاطفيًا ومجهدًا بالنسبة لك. كما أنه يعرض جسمك لمزيد من التوتر والضغط، ويمكن أن يزيد من خطر الإصابة بنوبة قلبية وسكتة دماغية، كما تزيد احتمالية الإصابة بالتهابات الرئة الخطيرة. سيساعد الإقلاع عن التدخين على تقليل هذه المخاطر أيضًا.

مدة الإقلاع عن التدخين والفائدة المحققة للتغيرات الصحية

3 ساعات – ينخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم مما يقلل الإجهاد الذي يتعرض له قلبك.

12 ساعة – ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في الدم إلى الطبيعي مما يزيد من قدرة الدم على حمل الأكسجين.

4 أسابيع – شفاء جروح العمليات الجراحية بشكل أفضل مما يقلل احتمالات الإصابة بعدوى الجرح بنسبة 90%.

12 أسبوعًا - تتحسن الدورة الدموية وتبدأ احتمالية الإصابة بأزمة قلبية وسكتة دماغية في الانخفاض.

شهر-9 أشهر – يقل السعال وضيق التنفس مما يقلل من خطر الإصابة بعدوى الرئة.

سنة واحدة - ينخفض خطر الإصابة بأمراض الشرايين التاجية إلى النصف مقارنةً بالشخص المدخن.

اكتشاف إصابتك بسرطان الرئة يمكن أن يكون أمرًا عصيبًا. إذا كنت تدخن، فهناك فوائد حقيقية للإقلاع عن التدخين. على سبيل المثال:

- يكون علاج السرطان أكثر أمانًا لك
 - ويمكنك أن تتوقع أن تستجيب بشكل أفضل للعلاج
 - وعلى المدى الطويل، سنقلل من احتمالات عودة الإصابة بالسرطان
- تأتي هذه الفوائد علاوةً على التحسن الذي من المتوقع أن تشهده في صحة قلبك ورتبتك وصحتك العامة.

لماذا يعدّ التدخين مشكلة إلى هذه الدرجة؟

دخان التبغ هو أكثر المواد سمية التي يتعرض لها الناس بانتظام. حتى المستويات المنخفضة من التدخين، وكذلك تنفس الهواء في حالات التدخين السلبي، سيجعل لك ضررًا لا سيما إذا كنت تعاني من سرطان الرئة، سواء أثناء العلاج أو بعده.

يحتوي الدخان على أكثر من 7000 مادة كيميائية سامة وهذه السموم تدخل إلى جسمك بسهولة كبيرة من خلال رئتيك. ومن هذه السموم الزرنيخ والبيوتان (غاز ولاعة السجائر)، الفورمالديهايد (يستخدم لحفظ الجثث)، الأسيون (مزيج طلاء الأظافر ومقشر الطلاء) والميثانول (وقود الصواريخ).

لا يوجد مستوى آمن من التعرض، وتدخين التبغ ضار للغاية أيًا كانت صورته، بما في ذلك السجائر أو الغليون أو الشيشة عبر أنبوب مائي.

كيف سيساعدني التوقف عن التدخين؟

التوقف عن التدخين مفيد لأي شخص. وهو مفيد على وجه الخصوص إذا كنت تعاني من سرطان الرئة وبدأت العلاج، مثل الجراحة والعلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي.

يُلحق التدخين ضررًا مباشرًا بالحمض النووي (DNA)، وهو المخطط الجيني الذي يتحكم في نمونا ووظائف أجسامنا.

كما يحتوي دخان التبغ على مستويات عالية من أول أكسيد الكربون. إلى جانب عدد من المواد الكيميائية الأخرى، مما يمكن أن يزيد من ضيق التنفس، ويجعلك تشعر بالمرض ويمنعك من أن تنعم بنوم هانئ.

عرفت الفوائد وأريد أن أتوقف – ما الذي سيساعدني؟

تعرف على أكبر عدد ممكن من الخيارات. فكر في طرق أخرى للحصول على النيكوتين والتي لا تتضمن حرق التبغ، وتجنب محفزات التدخين المعتادة، وضع أهدافًا يومية قابلة للتحقيق.

عدد المدخنين الذين تمكنوا من الإقلاع عن التدخين يفوق عدد من هم مستمرين في التدخين. إنه أمر يمكن تحقيقه!

من المؤكد أن الأشخاص المقربين منك وغيرهم ممن يهتمون لأمرك، بما في ذلك الأطباء المعالجون لك وفريق التمريض، سيقدمون لك الدعم والتشجيع.

يدمن معظم المدخنين بشكل ما النيكوتين الموجود في الدخان.

فالنيكوتين يسبب الإدمان مثل الهيروين والكوكايين. بالإضافة إلى ذلك، تضيف صناعة التبغ مواد كيميائية لزيادة امتصاص النيكوتين، ونكهات مثل العسل والسكر والكراميل والنعناع لتشجيع الناس على الاستمرار في التدخين (وإنفاق مزيد من المال عليه).

الأمر لا يتعلق بالنيكوتين وحده. تصبح عملية التدخين عادة أو روتينًا. قد تلاحظ أن لديك رغبة أكبر في التدخين في أماكن معينة أو مع أشخاص معينين، أو عند القيام بأمر معين. عند محاولة التوقف، من الجيد أن تكون لديك خطة:

- حاول ألا تدخن في المنزل أو في سيارتك.
- رتب دائمًا للقاء الأصدقاء في الأماكن التي لا يُسمح فيها بالتدخين.
- أخبر أصدقائك وعائلتك أنك ستقلع عن التدخين للمساعدة في علاجك وأنت ترغب في الحصول على دعمهم وتشجيعهم.
- أخبر أصدقائك وعائلتك ألا يعرضوا عليك سيجارة أو يدخنوا بالقرب منك. اقترح عليهم مشاركتك في التوقف عن التدخين.
- تقرب من صديق أقلع عن التدخين، ليساعد في تحفيزك على الإقلاع عنه.

قد يكون كل ما تحتاجه هو نصيحة من فريق سرطان الرئة الخاص بك -وقد يكون ذلك مصحوبًا أو لا- بلاصقات أو علقة التعويض عن النيكوتين. إذا كنت تستخدم السجائر الإلكترونية بالفعل، أخبر فريقك الطبي حيث قد تحتاج إلى تعديل كيفية استخدامها أثناء العلاج.

قد يفيدك أكثر التحدث إلى مستشار صحي متخصص، خاصة إذا كنت قد حاولت التوقف في الماضي دون نجاح. يمكن أن تساعد بعض الأدوية أيضًا في الرغبة الملحة في التدخين. اسأل طبيبك أو ممرضتك عما يمكن أن يكون الأفضل لك.

هل يجب أن أخبر طبيبي أو مقدمي الرعاية أنني أدخن؟

كثير من الناس يقلقون بشأن هذا الأمر. ومع ذلك، يدرك الأطباء والممرضات مدى إدمان التدخين، ومدى الترويج له. فهم لن يلوموك على الإصابة بسرطان الرئة الذي قد يكون سببه التدخين، أو على أنك لم تتمكن بعد من الإقلاع عن التدخين.

يتعامل المختصون الطبيون في سرطان الرئة وفريق التمريض - وغيرهم من المختصين المشاركين في علاجك وتقديم الرعاية لك - مع الجميع على قدم المساواة. إذا سألك عما إذا كنت تدخن، أو إذا كنت قد دخن سابقًا، فهذا ليس للحكم عليك. بل لأنهم قد يحتاجون إلى إجراء فحوصات إضافية للتأكد من حصولك على أفضل علاج ممكن.

عندما تخبرهم بأنك لا زلت مدخنًا، أو عدت إلى التدخين مرة أخرى، سيكونون أكثر قدرة على دعمك وعلاجك، ويمكنك - بعد الحصول على موافقتك - إحالتك إلى أخصائي الإقلاع عن التدخين.

الملخص

الإقلاع عن التدخين مفيد لصحتك.

سيسنجيب أي شخص مصاب بالسرطان للعلاجات ويتعامل مع آثارها بشكل أفضل إذا كان غير مدخن. سيساعدك على تجنب المزيد من الأمراض بما في ذلك السرطانات الجديدة وأمراض القلب والرئة، بالإضافة إلى تقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

مقدمو الرعاية الصحية في جميع أنحاء العالم ملتزمون بمساعدة الناس على التوقف عن التدخين، ويتوفر حاليًا عدد غير مسبوق من الخيارات لمساعدتك على النجاح في الإقلاع عن التدخين.

تعامل مع كل يوم على حده بروية وثأن، وتعرف على محفزات التدخين وطرق الإقلاع الأنجح المناسبة لك.

والأهم من كل شيء، لا تتوقف عن المحاولة!

لدي سرطان الرئة – هل سيفيدني التوقف عن التدخين؟

حقوق الطبع والنشر © محفوظة لمؤسسة Global Lung Cancer Coalition

www.lungcancercoalition.org

أصدرت أمانة (GLCC) Global Lung Cancer Coalition هذه النشرة الإعلامية وتمت مراجعتها من قبل خبراء سرطان الرئة. لمزيد من المعلومات حول خدمات الدعم والمعلومات المتاحة في بلدك، يرجى زيارة www.lungcancercoalition.org الإصدار 1.0 – يوليو 2017.



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION