

Mám rakovinu plic – pomohlo by, kdybych přestal kouřit?



Zjištění, že máte rakovinu plic může být velmi stresující. Pokud jste kuřákem/kuřačkou, když přestanete kouřit určitě vám to výrazně prospěje. Například:

- léčba rakoviny je pro vás bezpečnější
- můžete očekávat, že budete lépe reagovat na léčbu a
- v dlouhodobém horizontu, snížíte své šance, že se vám rakovina vrátí

Tento přínos je jedním z největších, který můžete očekávat pro své srdce, plíce a celkové zdraví.

Proč je kouření takový problém?

Kouř z tabáku je nejjedovatější látkou, které jsou lidi pravidelně vystaveni. Dokonce i nízká úroveň kouření, stejně jako pasivní vdechování kouřování, je pro vás obzvláště škodlivé, pokud trpíte rakovinou plic, a to jak během léčby, tak po ní.

Kouř obsahuje více než 7 000 toxických chemikálií a tyto jedy se velmi snadno dostanou do vašeho systému skrze plíce. Některé jedy zahrnují arsen, butan (plyn zapalovačů cigaret), formaldehyd (používaný ke konzervaci těles), aceton (odstraňovač laku na nehty a odstraňovač nátěrů) a methanol (raketové palivo).

Neexistuje žádná bezpečná úroveň expozice, a kouření tabáku je velmi škodlivé v jakékoli formě, včetně doutníků, dýmek nebo vodních dýmek shisha.

Jak mi pomůže, když přestanu kouřit?

Přestat kouřit je dobré pro každého. Je to ještě důležitější, pokud trpíte rakovinou plic a začínáte s léčbou, jako je chirurgický zákrok, chemoterapie nebo ozařování.

Kouření přímo poškozují vaši DNA (kyselinu deoxyribonukleovou), genetický otisk, který řídí náš vývoj a tělesné funkce.

Tabákový kouř také obsahuje vysoké množství oxidu uhelnatého. V kombinaci s některými dalšími chemickými látkami to může zvýšit dušnost, vyvolat nevolnost a zabránit vám v dobrém spánku.

Kouření také zužuje krevní cévy a snižuje množství chemoterapeutických léků, které se dostávají do buněk.

Oxid uhelnatý nahrazuje kyslík v krvi a může zpomalit jakékoliv hojení a snížit účinnost léčby, jako je radioterapie. Mnoho léků používaných ke zvládnutí vedlejších účinků léčby a příznaků rakoviny nefunguje pak natolik účinně z výše uvedeného důvodu a také z důvodu přítomnosti mnohých dalších chemických látek obsažených v tabáku.

Takže léčba je bezpečnější a funguje lépe pro ty, kteří byli schopni přestat kouřit.

Obecněji se příznaky zlepšují a kvalita života se zlepšuje zastavením kouření, i když je rakovina plic pokročilejší.

Mít rakovinu plic a zahájit léčbu může být pro vás velmi emocionální a stresující. Také to vytváří další stres pro vaše tělo, což může zvyšovat riziko srdečního infarktu nebo mrtvice, a je také pravděpodobnější závažná plicní infekce. Když přestanete kouřit, pomůže to snížit také tato rizika.

Čas, od kdy nekouříte a přínos změny zdravotního stavu

3 hodiny – Srdeční tep a krevní tlak jsou nižší, čímž se snižuje zátěž srdce.

12 hodin – Hladina oxidu uhelnatého v krvi klesne na normální hodnotu, čímž se zvyšuje kapacita krve přenášet kyslík.

4 týdny – Chirurgické rány se hojí lépe, o 90 % se snižuje pravděpodobnost infekce rány.

12 týdnů – Oběh se zlepšuje a šance na infarkt a mozkovou mrtvici se snižuje.

1-9 měsíců – Kašel a dušnost snižují riziko infekce plic.

1 rok – Riziko ischemické choroby srdeční je asi poloviční než u kuřáka.

Chápu výhody a chci přestat – co mi pomůže?

Zjistěte co nejvíce o možnostech. Zamyslete se nad dalšími způsoby, jak získat nikotin, u kterého není zahrnuto spalování tabáku, vyhněte se obvyklým situacím, které u vás spustí chuť zakouřit si a stanovte si dosažitelné denní cíle.

Existuje mnohem více kuřáků, kteří byli schopni přestat, než kteří zůstali kouřit. Výsledků lze dosáhnout!

Lidé ve vašem okolí a ostatní, kterým na vás záleží, včetně vašich lékařů a zdravotních sester, vám jistě pomohou a povzbudí vás.

Většina kuřáků je nějakým způsobem závislá na nikotinu obsaženém v kouři. Nikotin je stejně návykový jako heroin a kokain. Kromě toho tabákový průmysl přidává chemikálie pro zvýšení absorpce nikotinu a příchutě jako med, cukr, karamel nebo mentol, aby lidé nepřestávali kouřit (a utráceli za kouření více peněz).

Není to jen o nikotinu. Kouření se stává zvykem nebo rutinou. Můžete si všimnout, že máte větší nutkání kouřit na určitých místech nebo s určitými lidmi nebo při určitých činnostech. Když se snažíte přestat, je dobré mít plán:

- Snažte se nekouřit doma nebo v autě.
- Vždy si domlouvejte setkání s přáteli na místech, kde není povoleno kouření.
- Řekněte svým přátelům a rodině, že přestáváte kouřit, aby vám pomohli s léčbou a že byste si přáli jejich podporu a povzbuzení.
- Řekněte svým přátelům a rodině, aby vám nenabízeli cigarety ani nekouřili ve vaší blízkosti. Navrhněte jim, aby přestali kouřit spolu s vámi. Když budete mít partnera, který bude přestávat spolu s vámi, budete mít motivaci.

Možná, že vám bude stačit několik rad od vašeho týmu na léčbu rakoviny plic nebo je budete potřebovat, například s náhradními nikotinovými náplastmi nebo žvýkačkami. Pokud již používáte elektronické cigarety, oznamte to svému lékařskému týmu, protože možná budete muset upravit způsob, jakým je používáte během léčby.

Promluvte si s lékařem nebo vaším poradcem na oblast zdraví, který vám mohou pomoci, zejména pokud jste se již v minulosti pokusili bezúspěšně přestat. Některé léky mohou také pomoci s touhou po kouření. Zeptejte se svého lékaře nebo zdravotní sestry, která varianta by pro vás mohla být nejlepší.

Mám říct svému lékaři nebo pečovatelům, že kouřím?

Spousta lidí si s tím dělá starosti. Lékaři a sestry však vědí, jak návykové kouření je a jak moc je propagováno. Nebudou vám vyčítat, že máte rakovinu plic, která mohla být způsobena kouřením, nebo že jste ještě nebyli schopni přestat kouřit.

Lékaři a sestry s rakovinou plic a další odborníci, kteří se podílejí na vaší léčbě a péči, zacházejí se všemi stejně. Když se vás zeptají, jestli kouříte nebo jste někdy kouřili, není to proto, aby vás soudili. Je to proto, že může být nutné provést další testy, aby bylo jasné, že dostanete nejlepší léčbu.

Tím, že jim řeknete, že jste stále kuřák nebo že jste začali znovu kouřit, budou schopni vás lépe podporovat a léčit a s vaším svolením vás mohou odkázat na specialistu na odvykání kouření.

Shrnutí

Přestat kouřit je dobré pro vaše zdraví. Každý, kdo trpí rakovinou, bude reagovat na léčbu lépe a lépe se bude i vypořádávat s účinky léčby, pokud nebude kouřit. Pomůže vám to vyhnout se dalším onemocněním, včetně nových typů rakoviny, onemocnění srdce a plic, a také se tím sníží riziko mrtvice.

Zdravotníci po celém světě jsou odhodláni pomoci lidem, aby přestali kouřit. Navíc nikdy nebylo tolik možností, které by vám pomohly uspět.

Dopřejte si každý den čas a zjistěte, co u vás chuť zakouřit si spouští a co naopak funguje, abyste nekouřili.

A hlavně, *pokračujte!*



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Mám rakovinu plic – pomohlo by, kdybych přestal kouřit?

© Global Lung Cancer Coalition

www.lungcancercoalition.org

Tato příbalová informace byla vypracována sekretariátem Global Lung Cancer Coalition (GLCC) a posouzena odborníky na rakovinu plic. Více informací o podpoře a informační službě dostupných ve vaší zemi najdete na www.lungcancercoalition.org Verze 1.0 – Červenec 2017.