

Έχω καρκίνο του πνεύμονα – θα βοηθούσε αν σταματούσα το κάπνισμα;



Η ανακάλυψη πως πάσχετε από καρκίνο του πνεύμονα μπορεί να είναι πολύ οδυνηρή για εσάς. Εάν καπνίζετε, θα υπάρξουν πραγματικά οφέλη από τη διακοπή. Για παράδειγμα:

- η θεραπεία του καρκίνου είναι ασφαλέστερη για σας
- μπορείτε να περιμένετε να ανταποκριθείτε καλύτερα στη θεραπεία και
- μακροπρόθεσμα, θα μειώσετε τις πιθανότητες επιστροφής του καρκίνου

Αυτά τα οφέλη συγκαταλέγονται στις σημαντικότερες βελτιώσεις που θα μπορούσατε να αναμένετε στην καρδιά, τους πνεύμονες και τη γενική υγεία σας.

Γιατί το κάπνισμα αποτελεί τόσο μεγάλο πρόβλημα;

Ο καπνός του τσιγάρου είναι η πιο δηλητηριώδης ουσία στην οποία οι άνθρωποι εκτίθενται τακτικά. Ακόμη και τα χαμηλά επίπεδα καπνίσματος, καθώς και το παθητικό κάπνισμα, μπορεί να αποβούν ιδιαίτερα επιβλαβή για εσάς, εάν έχετε καρκίνο του πνεύμονα, τόσο κατά τη διάρκεια της θεραπείας όσο και μετά.

Ο καπνός περιλαμβάνει περισσότερες από 7.000 τοξικές χημικές ουσίες και αυτά τα δηλητήρια μπαίνουν στο σύστημά σας πολύ εύκολα μέσω των πνευμόνων σας. Κάποια από αυτά τα δηλητήρια είναι το αρσενικό, το βουτάνιο (αέριο από τους αναπτήρες των τσιγάρων), φορμαλδεΐδη (χρησιμοποιείται για τη διατήρηση των πτωμάτων), ακετόνη (ασετόν για την αφαίρεση βερνικιών και μπογιές) και μεθανόλη (καύσιμο πυραύλων).

Δεν υπάρχει ασφαλές επίπεδο έκθεσης και το κάπνισμα καπνού είναι πολύ επιβλαβές σε οποιαδήποτε μορφή, συμπεριλαμβανομένων των πούρων, των ατμιστών ή του ναργηλέ μέσω ενός σωλήνα νερού.

Πώς θα με βοηθήσει η διακοπή του καπνίσματος;

Η διακοπή του καπνίσματος είναι καλή για όλους. Είναι ακόμα πιο σημαντική εάν έχετε καρκίνο του πνεύμονα και αρχίζετε θεραπεία, όπως χειρουργική επέμβαση, χημειοθεραπεία και ακτινοθεραπεία.

Το κάπνισμα βλάπτει άμεσα το DNA (δεοξυριβονουκλεϊνικό οξύ), το γενετικό σχέδιο που ελέγχει την ανάπτυξη και τη λειτουργία του σώματος.

Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει επίσης υψηλά επίπεδα μονοξειδίου του άνθρακα. Σε συνδυασμό με κάποιες από τις άλλες χημικές ουσίες, αυτό μπορεί να αυξήσει την δύσπνοια, να σας κάνει να αισθάνεστε άρρωστοι και να σταματήσετε να κοιμάστε καλά.

Στενεύουν επίσης τα αιμοφόρα αγγεία, και αυτό μειώνει την ποσότητα του χημειοθεραπευτικού φαρμάκου που φθάνει στα κύτταρα.

Το μονοξείδιο του άνθρακα αντικαθιστά το οξυγόνο στο αίμα και αυτό μπορεί να επιβραδύνει οποιαδήποτε επούλωση και να μειώσει την αποτελεσματικότητα θεραπειών όπως η ακτινοθεραπεία. Πολλά από τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη διαχείριση των παρενεργειών των θεραπειών και τα συμπτώματα του καρκίνου δεν λειτουργούν τόσο καλά εξαιτίας αυτού και των πολλών άλλων χημικών του καπνού.

Έτσι, η θεραπεία είναι ασφαλέστερη και λειτουργεί καλύτερα για όσους έχουν καταφέρει να κόψουν το κάπνισμα.

Γενικότερα, τα συμπτώματα βελτιώνονται και η ποιότητα ζωής βελτιώνεται με τη διακοπή του καπνίσματος ακόμη και όταν ο καρκίνος του πνεύμονα είναι πιο προχωρημένος.

Ο καρκίνος του πνεύμονα καθώς και η θεραπεία του μπορεί να είναι μια πολύ συναισθηματική και αγχωτική διαδικασία για εσάς. Επίσης, ασκεί επιπλέον πίεση στο σώμα σας και αυτό μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου, καθώς και σοβαρές λοιμώξεις των πνευμόνων είναι επίσης πιο πιθανές. Η διακοπή του καπνίσματος θα συμβάλει επίσης στη μείωση αυτών των κινδύνων.

Χρόνος από τη διακοπή και ευεργετικές αλλαγές στην υγεία

3 ώρες – Ο καρδιακός ρυθμός και η αρτηριακή πίεση είναι χαμηλότεροι, μειώνοντας την καταπόνηση της καρδιάς σας.

12 ώρες – Τα επίπεδα μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα μειώνονται σε φυσιολογικά επίπεδα αυξάνοντας την ικανότητα του αίματος να μεταφέρει το οξυγόνο.

4 εβδομάδες – Τα χειρουργικά τραύματα επουλώνονται καλύτερα και μειώνεται κατά 90 % η πιθανότητα εμφάνισης λοίμωξης τραύματος.

12 εβδομάδες – Η κυκλοφορία βελτιώνεται και η πιθανότητα καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου αρχίζει να μειώνεται.

1-9 μήνες – Ο βήχας και η δύσπνοια μειώνονται καθώς και ο κίνδυνος λοιμώξεων των πνευμόνων.

1 έτος – Ο κίνδυνος στεφανιαίας νόσου είναι περίπου στο ήμισυ του κινδύνου από ότι για έναν καπνιστή.

Βλέπω τα οφέλη και θέλω να σταματήσω – τι θα με βοηθήσει;

Μάθετε όσα περισσότερα μπορείτε για τις επιλογές σας. Σκεφτείτε άλλους τρόπους για να αποκτήσετε νικοτίνη που δεν περιλαμβάνει την καύση καπνού, αποφύγετε τις συνήθειες ενεργοποιήσεις του καπνίσματος και θέστε επιτεύξιμους καθημερινούς στόχους.

Υπάρχουν πολλοί περισσότεροι καπνιστές/ριες που έχουν καταφέρει να σταματήσουν το κάπνισμα από όσους/ες συνεχίζουν να καπνίζουν. Είναι εφικτό!

Οι άνθρωποι που βρίσκονται κοντά σας και άλλοι που νοιάζονται για εσάς και την υγεία σας, συμπεριλαμβανομένων των γιατρών και των νοσοκόμων σας, σίγουρα θα σας βοηθήσουν και θα σας ενθαρρύνουν.

Οι περισσότεροι καπνιστές εξαρτώνται κατά κάποιο τρόπο από τη νικοτίνη στον καπνό. Η νικοτίνη είναι εξίσου εθιστική με την ηρωίνη και την κοκαΐνη. Επιπλέον, η καπνοβιομηχανία προσθέτει χημικές ουσίες για να αυξήσει την πρόσληψη νικοτίνης και γεύσεις όπως μέλι, ζάχαρη, καραμέλα και μενθόλη για να συνεχίσει ο κόσμος να καπνίζει (και να ξοδεύει περισσότερα).

Δεν έχει να κάνει μόνο με τη νικοτίνη. Η διαδικασία του καπνίσματος γίνεται συνήθεια, ή ρουτίνα. Μπορεί να παρατηρήσετε μεγαλύτερη παρόρμηση για κάπνισμα σε ορισμένα μέρη ή με ορισμένους ανθρώπους, ή όταν σε συγκεκριμένες δραστηριότητες. Όταν προσπαθείτε να σταματήσετε, είναι καλή ιδέα να έχετε ένα σχέδιο:

- Προσπαθήστε να μην καπνίζετε στο σπίτι ή στο αυτοκίνητό σας.
- Να κανονίζετε πάντα συναντήσεις με φίλους σε μέρη όπου το κάπνισμα δεν επιτρέπεται.
- Πείτε στους φίλους και στην οικογένειά σας ότι σταματάτε κάπνισμα για να σας βοηθήσει με τη θεραπεία σας και ότι θα επιθυμούσε την υποστήριξη και την ενθάρρυσή τους.
- Πείτε στους φίλους και στην οικογένειά σας να μην σας προσφέρουν τσιγάρο και να μην καπνίζουν κοντά σας. Προτείνετε τους να σταματήσουν το κάπνισμα μαζί σου. Έχοντας έναν σύντροφο στην προσπάθεια να σταματήσετε το κάπνισμα το κίνητρό σας θα μεγαλώσει.

Οι κατάλληλες συμβουλές από την ομάδα υποστήριξης σας για τον καρκίνο του πνεύμονα μπορεί να είναι όλα όσα χρειάζεστε, σε συνδυασμό ή χωρίς, για παράδειγμα, τα έμπλαστρα ή τις τσίχλες νικοτίνης. Εάν χρησιμοποιείτε ήδη ηλεκτρονικά τσιγάρα, ενημερώστε την ιατρική σας ομάδα, καθώς μπορεί να χρειαστεί να προσαρμόσετε τον τρόπο χρήσης τους κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας.

Η επικοινωνία με έναν ειδικό σύμβουλο υγείας μπορεί να σας βοηθήσει περισσότερο, ειδικά αν έχετε προσπαθήσει να σταματήσετε στο παρελθόν χωρίς επιτυχία. Ορισμένα φάρμακα μπορούν επίσης να βοηθήσουν με τη λαχτάρα για κάπνισμα. Ρωτήστε τον γιατρό ή τον νοσηλευτή σας τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο για εσάς.

Να ενημερώσω τον γιατρό ή τους φροντιστές μου ότι καπνίζω;

Πολλοί άνθρωποι ανησυχούν γι' αυτό. Ωστόσο, οι γιατροί και οι νοσηλευτές γνωρίζουν πόσο εθιστικό είναι το κάπνισμα και πόσο προωθείται. Δεν θα σας κατηγορήσουν για τον καρκίνο του πνεύμονα, που μπορεί να έχει προκληθεί από το κάπνισμα, ή για το γεγονός ότι δεν έχετε καταφέρει ακόμα να σταματήσετε το κάπνισμα.

Οι ειδικοί του καρκίνου του πνεύμονα και οι νοσηλευτές, καθώς και άλλοι επαγγελματίες που εμπλέκονται στη θεραπεία και τη φροντίδα σας, αντιμετωπίζουν όλους τους ασθενείς με ισοτιμία. Αν σας ρωτήσουν αν καπνίζετε τώρα, ή αν έχετε καπνίσει, δεν θα το κάνουν για να σε κρίνουν. Θα το κάνουν επειδή μπορεί να χρειαστεί να διεξάγουν επιπλέον εξετάσεις για να βεβαιωθούν ότι θα έχετε την καλύτερη θεραπεία.

Αποκαλύπτοντάς τους ότι εξακολουθείτε να καπνίζετε ή ότι αρχίσατε πάλι το κάπνισμα, θα μπορέσουν να σας υποστηρίξουν και να σας περιποιηθούν καλύτερα και, με την άδειά σας, θα μπορέσουν να σας παραπέμψουν σε έναν ειδικό για τη διακοπή του καπνίσματος.

Σύνοψη

Η διακοπή του καπνίσματος είναι καλή για την υγεία σας. Κάθε ασθενής με καρκίνο θα ανταποκριθεί και θα αντιμετωπίσει καλύτερα τα αποτελέσματα των θεραπειών του, αν δεν καπνίζει. Θα σας βοηθήσει να αποφύγετε περαιτέρω ασθένειες, συμπεριλαμβανομένων νέων καρκίνων, καρδιακών και πνευμονικών παθήσεων, καθώς και να μειώσετε τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.

Οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης σε όλο τον κόσμο δεσμεύονται να βοηθήσουν τους ανθρώπους να σταματήσουν το κάπνισμα, και δεν υπήρξαν ποτέ τόσες πολλές επιλογές, για να σας βοηθήσουν να το επιτύχετε.

Προσπαθήστε μέρα τη μέρα, μάθετε για όσα πυροδοτούν την επιθυμία σας για κάπνισμα και τι λειτουργεί καλύτερα για εσάς.

Πάνω απ' όλα, συνεχίστε!



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Έχω καρκίνο του πνεύμονα – θα βοηθήσει αν σταματούσα το κάπνισμα;
© Global Lung Cancer Coalition
www.lungcancercoalition.org

Το παρόν ενημερωτικό φυλλάδιο έχει δημιουργηθεί από τη γραμματεία της Global Lung Cancer Coalition (GLCC) και έχει ελεγχθεί από ειδικούς του καρκίνου του πνεύμονα. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες υποστήριξης και πληροφόρησης που διατίθενται στη χώρα σας, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.lungcancercoalition.org Έκδοση 1.0 – Ιούλιος 2017.