

Ho un tumore polmonare – sarebbe d'aiuto se smettessi di fumare?



Scoprire di avere un tumore polmonare può essere molto angosciante. Se fumi, smettere comporta dei veri benefici. Per esempio:

- il trattamento del tumore è più sicuro per te
- ci si può aspettare di rispondere meglio al trattamento e,
- a lungo termine, si ridurranno le possibilità che il tumore si ripresenti

Questi benefici sono i primi miglioramenti che potresti aspettarti per cuore, polmoni e salute in generale.

Perché fumare rappresenta un problema?

Il fumo di tabacco è la materia più velenosa a cui le persone sono regolarmente esposte. Anche bassi livelli di fumo, nonché la respirazione di fumo passivo, sono particolarmente dannosi se si ha un tumore polmonare, sia durante il trattamento che dopo.

Il fumo comprende più di 7000 sostanze chimiche tossiche e questi veleni entrano molto facilmente nell'organismo attraverso i polmoni. Alcuni veleni includono arsenico, butano (gas per accendini), formaldeide (usata per conservare i corpi), acetone (solvente per smalto e sverniciante) e metanolo (combustibile per razzi).

Non esiste un livello sicuro di esposizione, e fumare tabacco è molto dannoso sotto qualsiasi forma, compresi sigari, pipe o fumare con un narghilè.

In che modo smettere di fumare mi può aiutare?

Smettere di fumare è un bene per chiunque. Lo è ancora più importante se si ha un tumore polmonare e si sta iniziando un trattamento, come l'intervento chirurgico, la chemioterapia e la radioterapia.

Fumare danneggia direttamente il DNA (acido desossiribonucleico), il programma genetico che controlla lo sviluppo e le funzioni del nostro corpo.

Il fumo di tabacco contiene anche alti livelli di monossido di carbonio. In combinazione con alcune delle altre sostanze chimiche, questo può aumentare l'affanno, farti stare male e impedirti di dormire bene la

notte.

Inoltre, restringe i vasi sanguigni e questo riduce la quantità di farmaco chemioterapico che raggiunge le cellule.

Il monossido di carbonio sostituisce l'ossigeno nel sangue e questo può rallentare qualsiasi processo di guarigione riducendo l'efficacia di cure come la radioterapia. Molti dei farmaci usati per gestire gli effetti collaterali delle cure e dei sintomi del tumore non funzionano altrettanto bene a causa di questa e di molte altre sostanze chimiche presenti nel tabacco.

Quindi, il trattamento è più sicuro e funziona meglio per coloro che sono riusciti a smettere di fumare. Più in generale, i sintomi sono migliorati e la qualità della vita è migliorata smettendo di fumare anche quando il tumore polmonare è allo stadio più avanzato.

Avere un tumore polmonare e fare un trattamento può essere molto emotivo e stressante. Inoltre, aumenta lo stress sul corpo e ciò può incrementare il rischio di infarto e ictus, e c'è anche maggiore probabilità di avere gravi infezioni polmonari. Smettere di fumare aiuterà anche a ridurre questi rischi.

Periodo di tempo da quando si smette e cambiamenti fisici benefici

3 ore – Frequenza cardiaca e pressione sanguigna sono inferiori riducendo lo sforzo sul cuore.

12 ore – Il livello di monossido di carbonio nel sangue torna normale aumentando la capacità del sangue di trasportare ossigeno.

4 settimane – Le ferite chirurgiche guariscono meglio riducendo del 90% la possibilità di avere un'infezione della ferita.

12 settimane – La circolazione migliora e la possibilità di infarto e ictus inizia a ridursi.

1-9 mesi – Tosse e respiro corto diminuiscono riducendo il rischio di infezioni polmonari.

1 anno – Il rischio di cardiopatie coronariche è circa la metà di quello di un fumatore.

Vedo i benefici e voglio smettere - cosa mi aiuterà?

Avere più informazioni possibili sulle opzioni. Pensare ad altri modi per assumere nicotina che non implicino la combustione del tabacco, evitare le comuni situazioni che inducono a fumare e fissare obiettivi giornalieri realizzabili.

Ci sono molti più fumatori che sono riusciti a smettere rispetto a quelli che hanno continuato a fumare. Si può fare!

Le persone vicine a te e quelle che si preoccupano e si prendono cura di te, compresi medici e infermieri, ti aiuteranno e incoraggeranno sicuramente.

La maggior parte dei fumatori è dipendente in qualche modo dalla nicotina presente nel fumo. La nicotina crea dipendenza come l'eroina e la cocaina. Oltre a questo, l'industria del tabacco aggiunge sostanze chimiche per aumentare l'assorbimento di nicotina e sapori come miele, zucchero, caramello e mentolo per far sì che le persone continuino a fumare (e a spendere di più).

Non si tratta solo di nicotina. L'azione di fumare diventa un'abitudine o una routine. Potresti avvertire una maggiore voglia di fumare in certi luoghi o con certe persone, o quando si fanno certe cose. Quando si cerca di smettere, è bene avere un piano:

- cercare di non fumare a casa o in auto.
- organizzare sempre gli incontri con gli amici in luoghi dove non è consentito fumare.
- dire agli amici e alla famiglia che stai smettendo di fumare per aiutare il trattamento e che desideri il loro sostegno e il loro incoraggiamento.
- dire ad amici e familiari di non offrirti sigarette o di non fumare vicino a te. Consigliare loro di smettere di fumare insieme a te. Avere un amico che sta smettendo di fumare aiuterà la tua motivazione.

Il consiglio del team per la cura del tumore polmonare potrebbe essere tutto ciò di cui hai bisogno, con o senza, ad esempio, i cerotti monouso alla nicotina o i chewing gum. Se usi già sigarette elettroniche, informa il tuo team medico poiché potrebbe essere necessario modificare il modo in cui le usi durante il trattamento.

Parlare con un consulente sanitario specializzato può aiutarti maggiormente, soprattutto se in passato hai cercato di smettere senza successo. Alcuni farmaci possono anche aiutare a placare il desiderio di fumare. Chiedi al medico o all'infermiere quale potrebbe essere la soluzione migliore per te.

Devo dire al mio medico o agli infermieri che fumo?

Molte persone hanno paura a dirlo. Tuttavia, medici e infermieri sanno quanto il fumo crei dipendenza e quanto sia stato pubblicizzato. Non ti biasimeranno per avere un tumore polmonare che potrebbe essere stato causato dal fumo o per il fatto che non sei ancora riuscito a smettere di fumare.

Medici specialisti in tumore polmonare, infermieri, e altri professionisti coinvolti nel trattamento e nella cura, trattano tutti allo stesso modo. Se ti chiedono se fumi, o se hai fumato, non sentirti giudicato. Lo fanno perché potrebbero aver bisogno di fare ulteriori test per assicurarsi che tu riceva il trattamento migliore.

Dicendo loro che fumi ancora, o che hai ricominciato a fumare, questi saranno in grado di supportarti e di curarti meglio, e, con il tuo permesso, possono indirizzarti a uno specialista che ti aiuterà a smettere di fumare.

Sommario

Smettere di fumare fa bene alla salute. Chiunque abbia un tumore risponderà e gestirà meglio gli effetti dei trattamenti se non fumi. Ti aiuterà a evitare ulteriori malattie tra cui nuovi tumori, malattie cardiache e polmonari, nonché a ridurre il rischio di avere un ictus.

I fornitori di servizi sanitari di tutto il mondo si impegnano ad aiutare le persone a smettere di fumare, e non ci sono mai state così tante opzioni per poter smettere.

Vivi giorno per giorno, impara a conoscere le situazioni che ti inducono a fumare e ciò che funziona per te.

Soprattutto, *non mollare!*



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Ho un tumore polmonare – sarebbe d'aiuto se smettessi di fumare?
© Global Lung Cancer Coalition (Associazione mondiale del cancro del polmone)

www.lungcancercoalition.org

Questo opuscolo informativo è stato prodotto dalla segreteria della Global Lung Cancer Coalition (GLCC) e revisionato da esperti del settore. Per ulteriori informazioni sui servizi di assistenza e d'informazione disponibili nel proprio Paese, visitare il sito web www.lungcancercoalition.org Versione 1.0 - Luglio 2017.