

Smēķēšana, kad Jums ir plaušu saslimšana

Ja Jūs sadzīvojat ar plaušu slimību, Jūs neesat viens/-a. Liels plaušu slimnieku skaits turpina smēķēt tāpēc, ka negrib atmest vai saskaras ar grūtībām to izdarīt.

Nekad nav par vēlu atmest smēķēt, pat ja Jums diagnosticēja plaušu saslimšanu. Vairāki pētījumi ir parādījuši, ka smēķēšanas pārtraukšana būtiski nāk par labu dažādiem ārstēšanas plāniem jebkurai plaušu slimībai.

Šī brošūra izcels ieguvumus no smēķēšanas atmešanas, jo īpaši, ja Jums ir plaušu saslimšana; aprakstīs dažus no veselības riskiem smēķētājiem ar plaušu saslimšanu; aprakstīs piemērus, kāpēc cilvēki turpina smēķēt; piedāvās kā vadīt diskusijas par smēķēšanu ar Jūsu ārstniecības personu, un piedāvās dažus no efektīvākajām metodēm smēķēšanas pārtraukšanai.

• Kāpēc man jāatmet smēķēšana?

Smēķēšanas atmešana ir viens no pozitīvākajiem soļiem, ko Jūs varat veikt veselības uzlabošanai. Ja Jums ir plaušu saslimšana un Jūs smēķējat, smēķēšanas pārtraukšana ir dzīvībai svarīgs solis Jūsu stāvokļa uzlabošanā.

Pētījumi parāda, ka smēķēšanas pārtraukšana nāk par labu jo īpaši cilvēkiem ar plaušu saslimšanu.

Tūlītējie ieguvumi

- Jūsu plaušu funkcija uzlabojas un tvana gāzes līmeņi normalizējas 24 stundu laikā
- Daudzi no Jūsu simptomiem, ieskaitot klepu, elpas trūkumu un svilpojošus trokšņus kļūs mazāk izteikti
- Ja Jums ir astma vai hroniska obstruktīva plaušu slimība (HOPS), Jums uzlabosies zāļu iedarbība, tai skaitā bronhodilatatoru (medikamentu, kas paplašina Jūsu elpceļus un palīdz Jums elpot brīvāk) un kortikosteroīdu (medikamentu, kas mazina iekaisumu plaušās un elpceļos) iedarbība
- Ja Jums ir astma vai HOPS, Jūs piedzīvojat retākus Jūsu slimības uzliesmojumus un retāk būs nepieciešams apmeklēt slimnīcu.

Ilglaicīgie ieguvumi

- Jūsu kopējā veselība uzlabojas
- Jūs kļūsiet mazāk uzņēmīgi pret plaušu infekcijām
- Jūsu risks dažādu vēža formu, ieskaitot plaušu vēža, attīstībai mazināsies
- Ja Jums ir plaušu vēzis, Jūs izjutīsiet mazāk sarežģītumu ārstēšanas laikā, ieskaitot radioterapiju, ķīmijterapiju un ķirurģiju
- Ja Jums ir plaušu vēzis, risks otras vēža formas attīstībai kļūs mazāks, kā arī mazināsies risks atgriezties Jūsu vēzim
- Ja Jums ir HOPS, Jūsu risks plaušu vēzim ir augstāks. Atmetot smēķēšanu, risks mazinās
- Jūs nodzīvosiet ilgāk
- Jums ir mazāka iespējamība parādīties jaunām slimībām vai pasliktināties jau esošajām slimībām, piem., sirds slimībām, kas arī ietekmē elpošanu
- Jums palēnināsies arī plaušu funkcijas mazināšanās

Pēc smēķēšanas atmešanas, Jūs pamanīsiet klepus pasliktināšanos, jo Jūsu plaušas sāks atjaunoties. Kaut gan, tam jāuzlabojas pēc apmērām 4 nedēļām, tomēr var paiet vēl ilgāks laiks.

► Kā smēķēšana ietekmē manu plaušu stāvokli?

Esot ne tikai galvenais cēlonis plaušu slimībām, smēķēšana var pasliktināt arī daudzu citu slimību gaitu, ieskaitot astmu, HOPS, plaušu vēzi un tuberkulozi.

Smēķēšana strauji mazina plaušu funkcijas, un efekts no smēķēšanas turpināšanas var apturēt jebkuras Jūsu stāvoklim nozīmētas ārstēšanas ieguvumus.

Mēs zinām, ka pilnīga atmešana, nevis izsmēķēto cigarešu skaita samazināšana, ir vienīgais veids, lai palēninātu nenovēršamu plaušu funkciju un simptomu pasliktināšanos.



“Smēķēšana padarīja manu HOPS daudz sliktāku. Man ir pastāvīgs klepus un es dzīvoju bailēs dabūt elpošanas infekciju, kas var būt nāvējoša. Tāpat es nevaru paiet vairāk par dažiem metriem bez elpas trūkuma. Tas ierobežo manu sociālo dzīvi.”

“Kaut gan man izdevās samazināt dienā izsmēķēto cigarešu daudzumu no 40 līdz 10, un es ceru turpināt samazināt smēķēšanu.”

Elaine Morris, Apvienotā Karaliste, ar HOPS un 50 gadu smēķēšanas ieradumu.

► Kādēļ man nesanāk atmest smēķēšanu?

Vai nu Jūs negribat atmest smēķēšanu, vai nu Jums tas liekas sarežģīti.

Te ir daži iemesli, kurus cilvēki parasti piemin. Tie var likties Jums pazīstami:

- Īpaši stingra atkarība, piem., Jūs smēķējat jau daudzus gadus, un/vai lielu cigarešu daudzumu katru dienu
- Smēķēšana ir Jūsu ieradums un rutīna
- Jūsu vide un sociālā dzīve, piem., Jūsu draugi un ģimene smēķē
- Gribasspēka, pašpārliecinātības un/vai motivācijas trūkums
- Izolācija un garlaicība
- Garīgas veselības problēmas, piem., depresija, stress un trauksme
- Pārliecība, ka, kopš Jums ir atklāta plaušu slimība, ir jau par vēlu atmest smēķēšanu
- Jums patīk smēķēt
- Jūs nesaņemat pietiekošu atbalstu no veselības aprūpes sistēmas
- Jūs nesaņemat pareizo to zāļu veidu vai devu, kas ir pierādīts palīg līdzeklis smēķēšanas atmešanai

“Es vēroju, kā mana māte nomira 58 gadu vecumā smēķēšanas dēļ, un es joprojām turpinu smēķēt. Es uzsāku smēķēšanas atmešanu kopā ar saviem draugiem, bet izturēju tikai 5 dienas.”

“Es varu nesmēķēt trīs nedēļas, kad esmu slimnīcā. Es vienmēr apņemos nekad vairs nesmēķēt, bet tiklīdz es atnāku uz lielveikalu, es nopērku cigaretes.”

Elaine Morris, Apvienotā Karaliste, ar HOPS un 50 gadu smēķēšanas ieradumu.

► Kādu atbalstu es varu sagaidīt no sava veselības aprūpes speciālista?

“Diemžēl, manā dzīvesvietas rajonā, veselības aprūpes sistēma nav iesaistīta profilaktiskos vai informatīvos pasākumos par tabaku. Es nekad neesmu ticis pamudināts atnest smēķēšanu ārsta vizītes laikā un arī neesmu ticis apgādāts ar informāciju par attiecīgiem kursiem vai semināriem.”

Alejandro Gellego, Spānija, kam ir astma un 34 gadu smēķēšanas pieredze

Lielākā daļa veselības aprūpes speciālistu Jums jautās, vai smēķējat, taču, ja nejautā, Jums nevajadzētu justies neērti pirmajam sākt par to runāt.

Kad runa būs par smēķēšanas atmešanu, Jūsu veselības aprūpes speciālists būs iejūtīgs un nebūs nosodošs. Ja Jums šķiet, ka šis nav Jūsu īstais speciālists, tad ir vērts apdomāt iespēju apmeklēt citu speciālistu.

Vispirms Jūsu veselības aprūpes speciālists Jums uzdos dažus jautājumus. Piemēram, cik ilgi Jūs smēķējat, cik cigaretes dienā, cik ātri pēc pamošanās

Jūs izsmēķējat savu pirmo cigareti, varbūt iepriekš esat mēģinājis pārtraukt smēķēšanu un cik motivēts Jūs šobrīd esat, lai pārtrauktu smēķēt. Tas speciālistam palīdzēs saprast, cik liela ir Jūsu atkarība no nikotīna, un pielāgot savu atbalsta programmu, lai palielinātu Jūsu izredzes smēķēšanas pārtraukšanai.

Var tikt veikti arī nelieli testi, lai Jums parādītu smēķēšanas ietekmi uz Jūsu plaušām. Piemēram, Jums var lūgt ieelpot ierīcē, kas parādīs oglekļa monoksīda daudzumu Jūsu ķermenī. Kā arī, var tikt veikta spirometrija, kas ir plaušu funkcionālais tests, kurš parādīs, cik labi strādā Jūsu plaušas.

Nākamajā solī veselības aprūpes speciālists Jums piedāvās savu atbalstu smēķēšanas atmešanā un palīdzēs sastādīt smēķēšanas atmešanas plānu. Šajā posmā Jūs mudinās noteikt smēķēšanas atmešanas datumu. Tiks ieplānotas arī pārbaudes vizītes vai telefona zvani, lai Jums tiktu sniegts regulārs atbalsts.



► Kāds ir visefektīvākais smēķēšanas atmešanas veids?

Pētījumi, kuros iesaistīti daudzi tūkstoši cilvēku, ir pierādījuši, ka visefektīvākais smēķēšanas atmešanas veids ir medikamentu un konsultāciju kombinācija.

Medikamenti

Ir daudz pierādījumu tam, ka nikotīnu aizvietojošā terapija (plāksteri, košļājamās gumijas, sūkājamās tabletes, mikrotabletes, inhalatori, kā arī mutes un deguna aerosoli) un medikamenti, kas tiek lietoti smēķēšanas atkarības mazināšanai, piemēram, vareniklīns un bupropions, ir efektīvi palīdzot atstāt smēķēšanu cilvēkiem ar plaušu saslimšanām. Atkarībā no Jūsu individuālajiem medicīniskajiem rādītājiem, Jūsu veselības speciālists var Jums noteikt viena medikamenta vai kombinētu medikamentu lietošanu.

Konsultēšana

Jums var ieteikt apmeklēt konsultāciju individuālām sarunām ar konsultantu (viens pret vienu) vai apmeklēt smēķēšanas atmešanas grupu konsultācijas. Šajās konsultācijās (aptuveni 4 – 6 apmeklējumi) Jums tiks sniegti padomi, piemēram, kā tikt galā ar stresu un nesmēķēšanas blakusefektus, un stiprināta Jūsu motivācija, lai palīdzētu Jums atstāt smēķēšanu.



„Es beidzot pārtraucu smēķēt, un tas notika tāpēc, ka man bija medmāsa, kas man palīdzēja. Viņa pati nekad nav smēķējusi, bet mani nenosodīja. Viņa man jautāja, kas man varētu palīdzēt, kāds ir mans atmešanas plāns, ko es darīšu tālāk utt., un mani tajā visā atbalstīja.”

Jans Koulijs no Lielbritānijas, kas slimo ar HOPS un kas atmeta smēķēšanu pēc 44 smēķēšanas gadiem

► Tālāk lasīšanai:

- Eiropas Plaušu Fonda tabakas smēķēšanas lapa: www.europeanlung.org/en/lungdisease-and-information/risk-factors/tobacco-smoking
- SmokeHaz: www.smokehaz.eu
- ex-smēķētāji (bijuši smēķētāji) ir neapturami: www.exsmokers.eu
- Apmeklējiet veselības aprūpes nozares mājas lapu jūsu valstī, lai uzzinātu vairāk par dažādiem dienestiem, kas Jums palīdzēs pārtraukt smēķēšanu



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

ELF was founded by the European Respiratory Society (ERS), with the aim of bringing together patients and the public with respiratory professionals to positively influence respiratory medicine. ELF is dedicated to lung health throughout Europe, and draws together the leading European medical experts to provide patient information and raise public awareness about respiratory disease.

Materiāli tika sagatavoti ar Dr Carlos Jiménez Ruiz, Professor Stefan Andreas, Dr Keir Lewis, Janet Cowley, Elaine Morris and Alejandro Gellego palīdzību