

Pušenje za vrijeme plućne bolesti

Ukoliko živite s plućnom bolesti, ali i dalje pušite, niste jedini. Veliki broj ljudi koji žive s plućnom bolesti i dalje puši jer nemaju želju za prestankom ili im je to bilo teško učiniti.

Nikad nije prekasno prestati pušiti, čak i ako Vam je dijagnosticirana plućna bolest. Mnoga istraživanja su pokazala da je odvikavanje od pušenja vrlo korisno za osobe s plućnom bolesti te da prestanak pušenja zaista može pomoći pri liječenju plućnih bolesti.

Ova brošura će istaknuti prednosti prestanka pušenja posebno ako već imate plućnu bolest, naznačiti neke od zdravstvenih rizika nastavka pušenja za vrijeme plućne bolesti, dati neke od razloga zašto ljudi i dalje puše, predložiti kako razgovarati o pušenju sa svojim liječnikom te pružiti informacije o nekima od najučinkovitijih načina prestanka pušenja.

► Zašto bih trebao/la prestati pušiti?

Prestanak pušenja je jedan od najpozitivnijih koraka koje možete poduzeti prema poboljšanju Vašeg zdravlja. Ako imate plućnu bolest i pušite, odvikavanje je bitan dio popravljanja Vašeg stanja.

Istraživanje je pokazalo da prestanak pušenja može donijeti mnoge prednosti koje su specifične za osobe s plućnim bolestima.

Trenutne prednosti

- Vaša plućna funkcija će se poboljšati i razina ugljičnog monoksida vratiti u normalu unutar 24 sata
- Mnogi od Vaših simptoma, uključujući kašalj, kratak dah i teško disanje, će se ublažiti
- Ako imate astmu ili kroničnu opstruktivnu plućnu bolest (KOPB), imat ćete bolji odgovor na liječenje, uključujući bronhodilatatore (lijekove koji otvaraju Vaše dišne puteve kako bi Vam pomogli da lakše dišete) i kortikosteroide (lijekove koji smanjuju upalu pluća i dišnih puteva)
- Ako imate astmu ili KOPB, doživjet ćete manje pogoršanja svoga stanja i rjeđe ćete trebati hospitalizaciju

Dugoročne prednosti

- Vaše sveukupno zdravlje će se poboljšati
- Bit ćete manje skloni infekcijama pluća
- Manje je vjerojatno da ćete razviti različite vrste raka, uključujući rak pluća
- Ako imate rak pluća, manje je vjerojatno da ćete doživjeti komplikacije tijekom liječenja, uključujući radioterapiju, kemoterapiju i operaciju
- Ako imate rak pluća, manje je vjerojatno da ćete razviti neki drugi rak i imat ćete manji rizik da će Vam se bolest vratiti
- Ako imate KOPB, imate veći rizik od nastanka raka pluća. Prestankom pušenja, rizik će Vam se smanjiti
- Više je vjerojatno da ćete živjeti dulje
- Manje je vjerojatno da ćete razviti nove bolesti ili bolesti koje će Vam pogoršati stanje, npr. srčane probleme koji također utječu na disanje
- Usporit će se pad Vaše plućne funkcije

Nakon prestanka pušenja, može se dogoditi da će se Vaš kašalj na početku pogoršati kako će Vam se pluća početi oporavljati. Međutim, to bi trebalo biti bolje nakon otprilike 4 tjedna, što može i duže potrajati.

▶ Kako pušenje utječe na moju plućnu bolest?

Kao što može biti glavni uzrok plućne bolesti, tako pušenje može i pogoršati mnoga stanja, uključujući astmu, KOPB, rak pluća i tuberkulozu.

Pušenje uzrokuje brzo opadanje plućne funkcije, a učinci nastavka pušenja mogu spriječiti prednosti svakog liječenja propisanog za Vašu bolest.

Poznato je da je potpuno odvikavanje od pušenja, a ne smanjenje broja popušanih cigareta, jedini način da se uspore stalni pad funkcije pluća i simptomi.



"Pušenje je jako pogoršalo moju KOPB. Imam stalni kašalj i živim u strahu od dobivanja infekcije pluća, što bi moglo biti kobno. Također ne mogu hodati više od nekoliko metara bez da ostanem bez daha. To ograničava moj društveni život.

"Međutim, uspjela sam smanjiti pušenje s 40 cigareta dnevno na 10 i nadam se da ću nastaviti pušiti sve manje i manje."

Elaine Morris, Velika Britanija, koja ima KOPB, a pušila je 50 godina

▶ Zašto možda neću moći prestati pušiti?

Vi možda ne želite prestati pušiti ili Vam je možda to bilo teško učiniti.

TOvdje su neki od razloga koje ljudi često daju, a mogli biste se identificirati s njima:

- Posebno jaka ovisnost, odnosno možda pušite mnogo godina i / ili veći broj cigareta dnevno
- Pušenje je dio Vaše navike i rutine
- Vaša okolina i društveni život, tj. Vaši prijatelji i obitelj možda puše
- Nedostatak volje, samopouzdanja i / ili motivacije
- Izolacija i dosada
- Problem mentalnog zdravlja, odnosno depresija, stres i tjeskoba
- Uvjerenje da je, budući da već imate plućnu bolest, prekasno prestati pušiti
- Uživete u pušenju
- Ne dobivate dovoljno podrške od zdravstvenog sustava
- Ne dobivate pravu vrstu ili pravu dozu lijekova dokazanih da pomažu pri prestanku pušiti

"Gledala sam majku kako umire u dobi od 58 godina kao posljedica pušenja, a ja i dalje pušim. S prijateljima sam započela izazov s odvikavanjem od pušenja, ali izdržala sam samo pet dana.

Mogu izdržati tri tjedna bez pušenja kad sam u bolnici. I svaki put odlučim da više neću pušiti, ali čim odem u supermarket, kupim cigarete."

Elaine Morris, Velika Britanija, koja ima KOPB, a pušila je 50 godina

► Kakvu podršku mogu očekivati od mog liječnika?

"Nažalost, u prostoru u kojem živim, zdravstveni sustav nije uključen u prevenciju ili razvoj svijesti o duhanu. Kod svog liječnika nikad nisam bio potaknut da prestanem pušiti, niti sam dobio informacije o srodnim tečajevima ili radionicama."

Alejandro Gallego, Španjolska, koji ima astmu i puši 34 godine

Većina zdravstvenih radnika rutinski će pitati da li pušite, međutim, ako ne, ne biste se trebali osjećati nelagodno pri započinjanju razgovora o tome.

Vaš liječnik bi Vam trebao dati suosjećajan i neosuđujući savjet kada je u pitanju prestanak pušenja. Ako mislite da to nije slučaj, možete razmisliti o promjeni liječnika.

Prva stvar koju će Vaš liječnik vjerojatno učiniti je postaviti Vam nekoliko pitanja. Primjerice, oni Vas mogu pitati koliko dugo ste pušili, koliko cigareta dnevno pušite, koliko brzo nakon buđenja uzimate

svoju prvu cigaretu, da li ste već prije pokušali prestati pušiti i koliko ste motivirani za prestanak pušenja. To će im pomoći da shvate koliko ste ovisni o nikotinu, a pomoći će im i da prilagode svoju potporu kako bi Vam povećali šanse za odvikavanje.

Oni također mogu napraviti neke kratke testove koji Vam mogu pokazati učinke pušenja na pluća. Primjerice, mogu od Vas zatražiti da pušete u uređaj koji može prepoznati razinu ugljičnog monoksida u Vašem tijelu ili mogu zatražiti da napravite spirometriju, test plućne funkcije koji će Vam pokazati koliko dobro rade Vaša pluća.

U sljedećem koraku Vaš liječnik će istaknuti potporu koju bi Vam mogao pružiti pri odvikavanju od pušenja i pomoći Vam da napravite plan. U ovoj fazi, mogao bi Vas potaknuti da odredite datum prekida. Također će zakazati preglede tijekom kojih će Vas pratiti ili telefonske pozive kako bi Vam dao redovitu podršku.



► Koji je najučinkovitiji način odvikavanja od pušenja?

Istraživanje koje je uključilo više tisuća ljudi jasno je pokazalo da je najučinkovitiji način odvikavanja od pušenja kombinacija lijekova i savjetovanje.

Liječenje

Niz dokaza pokazuje da su nikotinska zamjenska terapija (uključujući flastere, žvakaće gume, pastile, inhalatore kao i sprejeve za usta i nos) i lijekovi koji se koriste kod ovisnosti o pušenju, poput vareniclina i bupropiona, učinkoviti u pomaganju ljudima s plućnim bolestima pri odvikavanju od pušenja. Ovisno o Vašim osobnim okolnostima, liječnik Vam može prepisati jedan lijek ili kombinaciju tih lijekova.

Savjetovanje

Možda će Vam biti ponuđeno specijalizirano savjetovanje na principu jedan-na-jedan ili u skupini za odvikavanje od pušenja. Ovo savjetovanje (oko 4-6 posjeta) će Vam pružiti savjete i motivaciju koji su Vam potrebni pri odvikavanju, kao što su načini nošenja sa stresom i nuspojavama nepušenja.



"Kad sam na kraju prestao pušiti, bilo je to zato što sam imao medicinsku sestru koja mi je pomagala. Nikad nije pušila, ali nije me osuđivala. Pitala me što bi mi moglo pomoći, koji je moj plan, što ću sljedeće učiniti, itd. te me podržavala kroz to."

Jan Cowley, Velika Britanija, koji ima KOPB i prestao je pušiti nakon 44 godine pušenja

► Daljnje čitanje:

- Web stranica Europske plućne zaklade o pušenju: www.europeanlung.org/en/lungdisease-and-information/risk-factors/tobacco-smoking
- SmokeHaz: www.smokehaz.eu
- Posjetite web stranice zdravstvenih ustanova iz Vaše zemlje kako biste saznali više o uslugama koje su Vam dostupne kao pomoć pri odvikavanju



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.

Ovaj materijal pomogli su sastaviti dr. Carlos Ruiz Jiménez, prof. Stefan Andreas, dr. Keir Lewis, Janet Cowley, Elaine Morris i Alejandro Gallego.