



# Rūkymas, kai Jūs sergate plaučių liga

Jeigu Jūs sergate plaučių liga, tačiau ir toliau rūkote, Jūs nesate vienas. Daug žmonių, sergančių plaučių ligomis, nenutraukia rūkymo, nes jie nenori mesti arba jiems sunku tai padaryti.

Niekada nevėlu mesti rūkyti, ypač jeigu Jums buvo diagnozuota plaučių liga. Daugelis tyrimu parodė, kad metimas rūkyti yra labai naudingas žmonėms sergantiems plaučių liga, tai gali būti tikrai naudinga įvairiam visų plaučių ligų gydymui.

Šiame informaciniame buklete bus pabrėžiama metimo rūkyti nauda ypač jei Jūs jau sergate plaučių liga, apibrėžiama keletas pavojų sveikatai ir toliau rūkant kai sergate plaučių liga, pateikiamos kelios priežastys kodėl žmonės toliau rūko, pateikiami pasiūlymai kaip diskutuoti apie rūkymą su savo sveikatos priežiūros specialistu ir suteikiama informacija apie kelis veiksmingiausias rūkymo metimo kelius.

## • Kodėl aš turėčiau mesti rūkyti?

Metimas rūkyti yra vienas iš pozityviausių žingsnių, kurių galite imtis, siekiant gerinti savo sveikatą. Jeigu Jūs sergate plaučių liga ir rūkote, metimas rūkyti yra gyvybiškai svarbi ligos valdymo dalis.

Moksliniai tyrimai parodė, kad metimas rūkyti gali atnešti konkrečios naudos žmonėms sergantiems plaučių ligomis.

### Greitai pasiekama nauda

- Per 24 valandas pagerės Jūsų plaučių funkcija, o anglies monoksido kiekis pasieks normalų lygį.
- Daugelis Jūsų simptomų, tokių kaip kosulys, dusulys ar švokštimas, taps lengvesni.
- Jeigu sergate astma arba Lėtine obstrukcine plaučių liga (LOPL), atsakas į gydymą bus efektyvesnis, taip pat ir į bronchus plečiančius vaistus (vaistus, atlaisvinančius Jūsų kvėpavimo takus ir leidžiančius Jums lengviau kvėpuoti) ir kortikosteroidus (vaistus, kurie mažina uždegimą plaučiuose ir kvėpavimo takuose).
- Jeigu sergate astma arba LOPL, Jūs pastebėsite, kad sumažėjo Jūsų ligos paūmėjimų skaičius ir Jums rečiau reikia lankytis ligoninėje.

### Ilgalaikė nauda

- Pagerės Jūsų bendra sveikatos būklė.
- Sumažės polinkis į plaučių infekcijas.
- Sumažės tikimybė susirgti skirtingų lokacijų vėžiu, įskaitant plaučių vėžį.
- Jeigu sergate plaučių vėžiu, mažesnė tikimybė, kad pasireikš gydymo komplikacijos, įskaitant gydymą radioterapija, chemoterapija ir chirurginį gydymą.
- Jeigu sergate plaučių vėžiu, bus mažesnė tikimybė susirgti kitos lokacijos vėžiu ir bus mažesnė rizika, kad vėžys sugrįš.
- Jeigu sergate LOPL, rizika susirgti plaučių vėžiu yra didesnė. Metus rūkyti ši rizika sumažėja.
- Turėsite didesnę tikimybę gyventi ilgiau.
- Mažesnė tikimybė naujų ligų atsiradimui arba ligų paūmėjimui, pvz. Širdies problemoms, kurios taip pat kenkia kvėpavimui.
- Sulėtinsite plaučių funkcijos mažėjimo vystymąsi.

Metus rūkyti, galite pastebėti, kad Jūsų kosulys pradžioje pasunkėja, kadangi plaučiai pradeda atsistatyti. Vis tik tai kosulys turėtų pagerėti maždaug po 4 savaitių, bet tai gali užtrukti ir ilgiau.

## ► Kokią įtaką turi rūkymas mano plaučių ligai?

Būdamas daugelio plaučių ligų atsiradimo pagrindine priežastimi, rūkymas gali lemti daugelio ligų, tokių kaip astma, LOPL, plaučių vėžys ir tuberkuliozė, pablogėjimą.

Rūkymas lemia greitą plaučių funkcijos blogėjimą, ir, nemetant rūkyti, gali sustabdyti teigiamą priskirto Jūsų ligos gydymo poveikį.

Mes žinome, kad visiškas rūkymo atsisakymas, o ne sumažinimas surūkomų cigarečių skaičiaus, yra vienintelis būdas sulėtinti nuolatinį plaučių funkcijos mažėjimą ir simptomų pasireiškimą.



“Dėl rūkymo itin pablogėjo mano LOPL. Mane kamuoja pastovus kosulys ir aš gyvenu su baime susirgti plaučių infekcija, kuri man gali būti mirtina. Aš negaliu nueiti kelių metrų neuždusdama. Ši problema riboja mano socialinį gyvenimą.

Tačiau, man pavyko sumažinti surūkomų cigarečių kiekį nuo 40 iki 10 per dieną ir aš tikiuosi toliau rūkyti vis mažiau ir mažiau“

**Elaine Morris, JK, seganti LOPL ir rūkanti jau 50 metų.**

## ► Kodėl aš negalėčiau mesti rūkyti?

Nes nenorite mesti rūkyti arba nusprendėte, kad tai labai sunku padaryti.

Štai keletas priežasčių, kurias žmonės dažnai nurodo ir gali būti pritaikytos Jums:

- Labai stipri priklausomybė, t.y. Jūs rūkėte daug metų ir/ arba daug cigarečių per dieną.
- Rūkymas yra dalis Jūsų įpročių ir rutinos.
- Jūsų aplinka ir socialinis gyvenimas, t.y. draugai ir šeima galimai rūko.
- Trūksta valios, pasitikėjimo savimi ir/arba motyvacijos.
- Izoliacija ir nuobodulys.
- Psichikos sveikatos sutrikimai, tokie kaip depresija, stresas ir nerimas.
- Manymas, kad jei Jūs jau sergate plaučių liga, per vėlu yra mesti rūkyti.
- Jūs mėgaujate rūkymu.
- Jūs negaunate pakankamo palaikymo iš sveikatos sistemos.
- Jūs negaunate tinkamos vaistų rūšies ar dozės, kurie padėtų mesti rūkyti.

“Aš mačiau, kaip mano mama mirė, kai jai buvo 58 metai ir tai buvo dėl rūkymo, bet aš vis tiek rūkau. Aš buvau metusi iššūkį mesti rūkyti kartu su savo draugais, bet tai truko tik penkias dienas.

Aš galiu tris savaites nerūkyti, kai esu ligoninėje. Visada būnu suinteresuota nerūkyti ir toliau, bet kai tik nueinu į parduotuvę, aš nusiperku cigarečių“

**Elaine Morris, JK, serganti LOPL ir rūkanti jau 50 metų.**

## ► Kokios paramos aš galiu tikėtis iš savo sveikatos priežiūros specialistų?

”Deja, vietoje, kurioje aš gyvenu, sveikatos priežiūros sistema nedalyvauja prevencijoje ar informavime apie tabaką. Aš niekada nebuvo skatinamas mesti rūkyti, kai lankiausi pas savo gydytoją ir niekada nebuvo suteikta informacija apie susijusius kursus arba seminarus.”

**Alejandro Gellego, Ispanija, sergantis astma ir rūkęs 34 metus.**

Daugelis sveikatos priežiūros specialistų įprastai paklaus ar Jūs rūkote, tačiau jeigu ne, Jūs neturėtumėte jaustis nepatogiai ir patys pasidomėti šią temą.

Jūsų sveikatos priežiūros specialistas turėtų suteikti Jums empatišką ir nesmerkiantį patarimą, kai tai susiję su metimu rūkyti. Jeigu Jūs jaučiate, kad taip nėra, Jūs galite nuspręsti apsilankyti pas kitą sveikatos priežiūros specialistą.

Pirmas dalykas, kurį Jūsų sveikatos priežiūros specialistai greičiausiai padarys, tai užduos Jus keletą klausimų. Pavyzdžiui, jie gali paklausti kiek jau laiko Jūs rūkote, kiek cigarečių per dieną surūkote, kaip greitai po pabudimo ryte surūkote savo pirmąją cigaretę, ar esate bandęs mesti rūkyti anksčiau ir kaip motyvuotas esate mesti rūkyti. Tai padės jiems suprasti kaip stipriai Jūs esate priklausomas nuo nikotino, ir padės priderinti savo paramą, siekiant padidinti Jūsų šansus mesti rūkyti.

Jie taip pat gali atlikti keliatą trumpų testų, kurie parodytų Jums rūkymo poveikį plaučiams. Pavyzdžiui, Jūs galite būti paprašytas kvėpuoti į prietaisą, kuris gali nustatyti anglies monoksido kiekį Jūsų organizme, arba galite būti paprašytas atlikti spirometrijos testą, plaučių funkcijos testą, kuris parodys kaip gerai dirba Jūsų plaučiai.

Kitas Jūsų sveikatos priežiūros specialistų žingsnis bus paramos, kurią gali pasiūlyti Jums metant rūkyti, nurodymas ir pagalba Jums sudarant planą. Šiame etape, jie gali paskatinti Jus nustatyti metimo datą. Jie taip pat suplanuos keletą būsimų susitikimų arba telefoninių skambučių, kad galėtų suteikti nuolatinę paramą.



## ► Kokie yra veiksmingiausi būdai mesti rūkyti?

Daugelio tūkstančių žmonių tyrimai aiškiai parodė, kad veiksmingiausias būdas mesti rūkyti yra vaistų ir konsultavimo derinimas.

### Vaistai

Įrodymų gausa parodė, kad nikotino pakeičiamoji terapija (įskaitant pleistrus, gumą, pastiles, mikrotabletes, inhaliatorius, taip pat burnos ir nosies purškalus) ir vaistai, vartojami norint sumažinti rūkymo priklausomybę, tokie kaip vareniklinas ir bupropionas, yra veiksminga priemonė padedanti mesti rūkyti žmonėms sergantiems plaučių liga. Priklausomai nuo Jūsų individualių aplinkybių, sveikatos priežiūros specialistas gali paskirti vieną vaistą arba šių vaistų derinį.

### Konsultavimas

Jums gali būti pasiūlytas konsultavimas akis į akį arba lankymasis bandančių mesti rūkyti grupinėje konsultacijoje. Konsultavimas (maždaug 4-6 vizitai) suteiks Jums pasiūlymų ir motyvaciją, kurios Jums reikės metant rūkyti, pavyzdžiui, būdų kaip susidoroti su stresu ir nerūkymo šalutiniais poveikiais.



“Aš galų gale mečiau dėka slaugytojos, kuri padėjo man. Ji niekada nerūkė, bet ir neteisė. Ji paklausdavo kas padėtų, koks buvo mano planas, ką aš ketinu daryti toliau ir pan., ir palaikė mane visa tą laiką”

Jan Cowley, DB, sergantis LOPL ir metęs rūkyti po 44 metų rūkymo.

## ► Toliau skaitykite:

- Europos plaučių fondas tabako rūkymo puslapis: [www.europeanlung.org/en/lungdisease-and-information/risk-factors/tobacco-smoking](http://www.europeanlung.org/en/lungdisease-and-information/risk-factors/tobacco-smoking)
- SmokeHaz: [www.smokehaz.eu](http://www.smokehaz.eu)
- Aplankykite sveikatos paslaugas teikiančios įstaigos internetinį puslapį, kuriame galite rasti daugiau informacijos apie paslaugas, kurios gali padėti mesti rūkyti.



**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.

Ši medžiaga buvo parengta padedant Dr. Carlos Jiménez Ruiz, Profesoriumi Stefan Andreas, Dr. Keir Lewis, Janet Cowley, Elaine Morris and Alejandro Gellego.